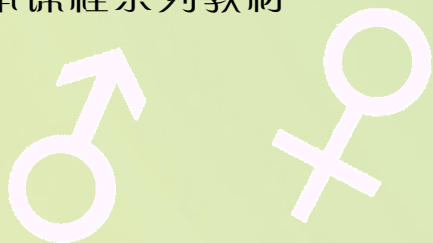




康杰中学校本课程系列教材



# 高中生命教育

## 下 册

路胜利 秦 颂 吕海娥 主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

#### 图书在版编目(CIP)数据

高中生命教育. 下册 / 路胜利, 秦颂, 吕海娥主编.—北京: 电子工业出版社, 2010.8  
ISBN 978-7-121-11306-2

I. ①高… II. ①路… ②秦… ③吕… III. ①生命哲学—高中—教材 IV. ①G634.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 131333 号

策划编辑: 董晓梅

责任编辑: 樊建修 郝国栋

印 刷:

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 8.75 字数: 200 千字

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线: (010) 88258888。

# 前言

## ——生命的探索

同学们，你是否意识到自己正在不知不觉地告别少年，正在开启生命中一段新的历程——血液中蓬勃的朝气按捺不住，敏感的心体察到更多的喜悦与感动，你正在经历不可复制的宝贵青春。

如何认识自我、完善自我；如何与人相处、适应社会；如何承担责任、做生活的强者；如何规划自我、成长发展……这些，都是生命赋予的课题。《生命教育》课正是引领你探索生命之旅的朋友，相信在未来的探索和实践 中，你的生命将逐渐饱满而智慧。

这套《生命教育》教材是根据教育部颁布的与生命教育有关的一系列专题教育的指导纲要，吸取各地开设《生命教育》课的经验精心编写的，希望它能够成为你成长路上的朋友。

这套教材共分上下两册，每一册由“生命花开”、“生命之友”、“生命之盾”和“让生命之花绽放”四个单元组成。“生命花开”帮助你更好地认识自我，完善自我，提高生命的质量；“生命之友”探讨如何建立和谐的人际关系，珍惜亲情友谊，正确对待竞争与合作，拥有诚信、守诺、惜福、感恩的美好品德；“生命之盾”帮助你建立抵御诱惑、保护生命的意识，使你学会保护自己，对生命负责；“让生命之花绽放”引导你探索人生的意义、追求高尚的生活品味，实现生命的价值。

每个单元中的每节课由“导言”、“思考与探究”、“生活链接”和“瞭望塔”四个环节组成。“导言”通过讲故事、诗歌朗诵等形式带领你进入本课的主题；“思考与探究”是每节课的核心内容，通过若干个课题，使你在和老师、同学生动有趣的交流中积极思考、学到知识、受到教育；“生活链接”引导你把学到的知识、获得的感悟，落实到日常生活和自己的行动中；“瞭望塔”结合本节主题提供一些寓意深远的好诗美文，启迪你珍爱生命、追求生命更美好的境界。

生命教育以小见大，你将学会在“一花一世界”中体味生命最本真的含义；生命教育平和包容，你将学会转换视角，淡定从容地看待生命中的悲喜顺逆；生命教育以人为本，你将学会用善良仁慈对待生活，知道惜福和感恩；生命教育激人奋进，激励你奏响属于自己的生命乐章。让我们一起出发吧，一起在探索中感悟生命的真谛！

本书编委会

2010年8月

## 《高中生命教育》编委会

主 编：路胜利 秦 颂 吕海娥

副主编：景长秋 黄孟强 刘智广 郭林涛

编 委：（按姓氏笔画排列）

于世红 王 萌 申刚利 闫宗民

李春草 陈 凌 梁元成 黄艳艳

曹莉华 景晓波 樊太义 薛 梅



# 目 录

## 第 1 单元

## 生命花开



- 第 1 节 天生我材必有用 ..... 1
- 第 2 节 多样化的生命 ..... 8
- 第 3 节 你比想象中更优秀 ..... 14
- 第 4 节 微笑走过人生路 ..... 19
- 第 5 节 发现生活中的美 ..... 26

## 第 2 单元

## 生命之友



- 第 6 节 既生瑜，也生亮 ..... 33
- 第 7 节 尊重别人与尊重自己 ..... 40
- 第 8 节 容易忘却的爱 ..... 47
- 第 9 节 老师，辛苦了 ..... 54
- 第 10 节 常怀一颗感恩的心 ..... 60





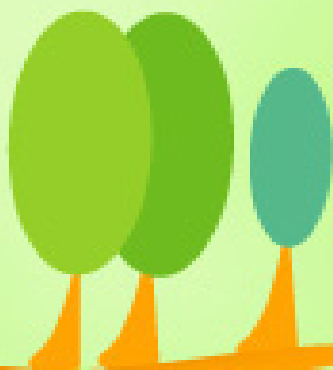
### 第 3 单元 生命之盾

- 第 11 节 虚拟世界的真实规则 ..... 67
- 第 12 节 做环保卫士 ..... 73
- 第 13 节 不与“恶魔”同行 ..... 80
- 第 14 节 做和平使者 ..... 87



### 第 4 单元 让生命之花绽放

- 第 15 节 在爱中行走 ..... 95
- 第 16 节 走出象牙塔 ..... 102
- 第 17 节 生命在学习中学 ..... 110
- 第 18 节 对死亡思考 ..... 115
- 第 19 节 为实现自己的人生蓝图而努力 ..... 122
- 第 20 节 18 岁，出发 ..... 127





## 第 1 单元

# 生命花开

## 第 1 节 天生我材必有用



“天生我材必有用，千金散尽还复来。”是李白在《将进酒》中留下的不朽名句。李白的一生其实并不顺利，他经历过贫困潦倒、遭受过贬官的打击……但是他的豪爽乐观、磅礴大气，让人钦佩感慨！

每个人降临到这个世界上，不论男女、不分贫富贵贱、不管相貌美丑，都有其存在的意义和价值。天生我材必有用，每个人的潜能都是无限的，为什么不把它展示出来呢？为什么不相信自己，给自己一个机会呢？只要努力，不被困难吓倒，不退缩，不放弃，每个人都会有有用武之地！



### 1 放大你的优点

一个穷困潦倒的青年流浪到巴黎，期望父亲的朋友能够帮自己找一份谋生的差事。





“数学精通吗？”父亲的朋友问他。

青年羞涩地摇头。

“历史、地理怎么样？”

青年还是不好意思地摇头。

“那法律呢？”

青年窘迫地垂下头。

“会计怎么样？”

父亲的朋友接连地发问，青年都只能摇头。小伙子似乎一无所长，一点儿优点也找不出来。

“那你先把你的住址写下来吧，我总得帮你找个活儿干呀。”

青年羞愧地写下了自己的住址，急忙转身要走，却被父亲的朋友一把拉住了：“年轻人，你的名字写得很漂亮嘛，这就是你的优点啊。你不应该只满足于找一份糊口的工作。”

把名字写好也算一个优点？青年在对方的眼里看到了肯定的答案。

哦，我能把名字写得叫人称赞，那我就能把字写得漂亮，能把字写得漂亮，我就能把文章写得好看……受到鼓励的青年，一点儿一点儿地放大着自己的优点，兴奋的他脚步立刻轻松起来。

数年后，这个青年果然写出了享誉世界的经典作品，他就是家喻户晓的法国 18 世纪著名作家大仲马。

世间许多平凡之辈，都拥有一些诸如“能把名字写好”这样小小的优点，但由于自卑等原因常常把它给忽略了，更不要说会一点点放大它了，这实在是人生的遗憾。须知，每个平淡无奇的生命中都蕴藏一座丰富的金矿，只要肯挖掘，哪怕仅仅是微乎其微的一丝优点的暗示，沿着它也会挖出令自己惊讶不已的宝藏……

道理再简单不过了——许多成功，都源于找到了自身的优点并努力将其放大，放大成超越自己和他人的明显优势。

### 感悟与交流：

1. 读了这篇文章，审视一下自己，客观地写下自己的 3 个优点：

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

2. 大仲马凭借“名字写得漂亮→字写得漂亮→文章写得好看→成为家喻户晓的著名作家”的自信取得了成功。如果按照大仲马的思维方式放大你的优点，设想一下，你的以上几个优点可以让你取得怎样的辉煌成就？

- ① \_\_\_\_\_



②

③



一片落叶，也可以感受秋天的韵味；一朵浪花，也能体味大海的澎湃。小小的优点，也能使我们插上自信的翅膀，飞跃上成功的巅峰。善于发掘自己的潜能，勇敢地去梦想，每个人都可以拥有美好的人生。



## 2 正视自己的缺点

金无足赤，人无完人，任何人都不可能完美无缺，都会有这样那样的“缺点”或“不足”。不过，这些“缺点”与“不足”有的是真正的缺点，是必须改正的；有的则可能只是我们的劣势，是有可能在我们的努力下转化为优势的。

### 劣势还是优势

一个 10 岁的男孩在一次车祸中失去了左臂，但是他很想学柔道。最终，男孩拜一位日本柔道大师为师，开始学习柔道。他学得不错，可是练了三个月，师傅只教了他一招，男孩有点儿弄不懂了。一天，他终于忍不住问师傅：“我是不是应该再学些其他招法？”

师傅回答说：“不用。你只需要会这一招就够了。”

男孩并不是很明白，但他很相信师傅，于是就继续练下去。

几个月后，师傅带男孩去参加比赛。男孩自己都没有想到，居然轻轻松松地赢了前两轮。第三轮稍稍有点儿艰难，但对手还是很快就变得有些急躁，连连进攻，男孩敏捷地施展出自己的那一招，又赢了。就这样，男孩迷迷瞪瞪地进入了决赛。

决赛的对手比男孩高大、强壮许多，也似乎更有经验。男孩一度显得有些招架不住。裁判担心男孩会受伤，就叫了暂停，打算就此终止比赛。然而师傅不答应，坚持说：“继续下去！”

比赛重新开始后，对手放松了戒备，小男孩立刻使出他的那一招，制服了对手，最终获得了冠军。

在回家的路上，男孩和师傅一起回顾每场比赛的每一个细节，男孩鼓起勇气说出了心里的疑问：“师傅，我怎么能仅凭一招就赢得了冠军？”

师傅答道：“有两个原因，第一，你几乎完全掌握了柔道中最难的一招；第二，就我所知，对付你这一招的唯一办法是抓住你的左臂。”

### 感悟与交流：

没有左臂，确实是男孩的缺陷。然而，正是这一点使得他无懈可击。这时，原来的缺陷恰恰变成了优势。







你能发现并正视自己的缺点吗？请把它们写出来，坦然地把它呈现在同学们的面前。

世上没有十全十美的人，有些缺点和不足是无法改变的，愿你有勇气改变自己能够改变的，有胸襟接受自己无法改变的。



### 3 自信能帮助你克服万难

博格斯的美国 NBA 有史以来最矮的球员，他的身高只有 1.6 米，即使在东方人的眼里，1.6 米也是矮个子，更不用说在身高两米都嫌矮的美国职业篮球队里了。但是，这个最矮的球员却是 NBA 表现最杰出、失误最少的后卫之一。他控球一流，远投准确，带球上篮的动作变幻莫测，让人防不胜防。

博格斯的从小就异乎寻常地热爱篮球，但他长得特别矮小。他小时候的梦想就是有一天能打上 NBA 比赛。但是只要博格斯的告诉他的伙伴：“我长大后要去打 NBA！”大家都会哈哈大笑。因为伙伴们认为：对一个身高只有 1.6 米的矮子来说，就是打一般的篮球比赛都是“先天严重不足”，更别说进入世界顶级的 NBA 了。

但是博格斯的并不气馁。他用比一般人多几倍甚至几十倍的时间练球，充分发挥自己个子小不引人注目、运球重心低、动作灵活迅速等特点，终于成为最佳控球后卫，成了一个全能的篮球运动员。

克服缺点而走向成功的事例举不胜举。只要我们不在缺点面前低头、自卑、自悲，有乐观向上的精神，在接受并正视自己缺点的基础上，努力提升自己，改正缺点，就能使自己变得越来越优秀。



博格斯的在比赛中

#### 感悟与交流：

1. 从博格斯的的故事中你领悟到什么？和同学们交流一下吧。



是金子总有发光的时候，失败并不可怕，可怕的是失去站起来的勇气。

虽然我长得不漂亮，可是我口才好，只要我努力，就有可能实现当外交官的梦想。

博格斯之所以能成功，贵在那份坚持。只要相信自己，持之以恒，就能到达成功的彼岸，感受到成功的喜悦。



2. 你对自己有一个正确、全面的评价吗？用简短的语言写下你对自己的评价并请小组的同学写出对你的评价。你的自我评价和他人对你的评价一致吗？如何正确对待他人的评价？

我是一个乐观聪明又有些好面子的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

同学对我的评价是\_\_\_\_\_

在人的一生中，正确地认识自己是非常重要的。只有欣赏自己，了解自己的天赋、才能、兴趣、缺陷与需求，取长补短，不断地提高与完善自己，才能更好地把握人生的航线，做最好的自己。



#### 4 天生我材必有用

有一个女孩，高中毕业后没考上大学，被安排在当地的一所学校教数学。结果，上课还不到一周，由于解不出一道数学题，被学生轰下讲台，灰头土脸地回了家。母亲为她擦了擦眼泪，安慰说：“没必要为这个伤心，找找别的事，也许有更合适的工作等着你去做呢。”

后来，女孩随本村的伙伴一起出外打工，在一家服装厂裁剪衣服。糟糕的是，没几天她又被老板赶了出来，原因是她干得太慢了，别人一天可以裁制出六七件，





而她仅能做出两件，而且质量也不过关。母亲对女儿说：“手脚总是有快有慢的，别人已经干了许多年了，而你初来乍到，怎么快得了。”

女孩又先后到过几家工厂、公司，当过编织工，干过营销，做过会计，但无一例外，时间不长都半途而止了。然而，每当女儿失败后满脸沮丧地回到家的时候，母亲总是安慰她，从来没有说过抱怨的话。

一个偶然的机，女孩受聘于一所聋哑学校当辅导员。这一次她如鱼得水，几年下来，凭着学哑语的天赋和一颗爱心，她与学生建立了良好的关系，深受学生们的爱戴。后来，她自己申请开办了一家残障学校；再后来，她在许多城市开办了残障人用品连锁店。如今，她已经是一位爱心和资产一样都不少的女老板。

有一天，功成名就的女儿凑到已经年迈的母亲面前，她想得到一个一直以来很想知道的答案。那就是，那些年她连连失败，自己都觉得前途渺茫的时候，是什么原因让母亲对她那么有信心呢？母亲的回答朴素而简单，她说：一块地，不适合种麦子，可以试试种豆子，豆子也长不好的话，可以种瓜果，瓜果也不济的时候，撒上些荞麦种子一定能开花。因为一块地，总有一样种子适合它，也终会有属于它的一片收成……



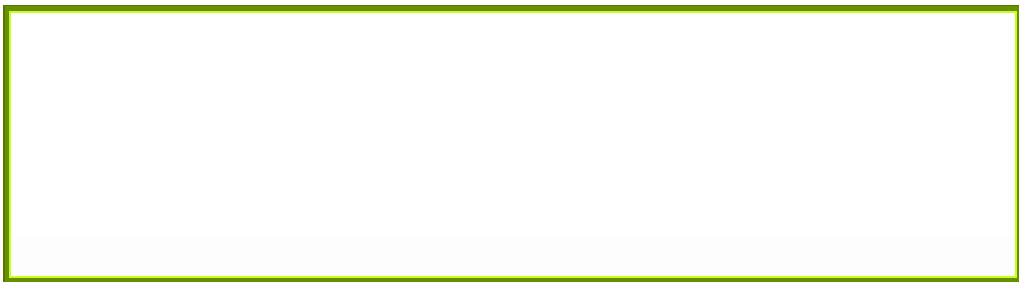
### 感悟与交流：

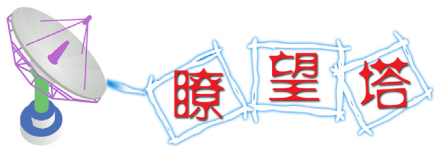
每个人都有属于自己的独特个性和魅力，所以每个人都有成功的理由。肯定自我，才能让自己拥有奋斗的力量；拥有自信，才能把握住自己的人生方向；懂得自我欣赏，才能让自己的人生之路芳香四溢。

读了这个故事，对你有什么启发？和同学们交流一下吧。



按照自己的想象给自己画一幅肖像。不要拘于形式和内容，可以是一个头像，也可以是一种植物或动物，或者是其他任何形式。





### 亮出自己的名字

有一次我在北京参加一个培训。其间，安排了一位专家讲演。专家希望有人配合自己，于是他问：“在座的有多少人喜欢经济？”由于怕被提问，大家都选择了沉默。专家苦笑一下说：“我先暂停一下，讲个故事给大家听。”

“前些年我在美国求学。美国大学里经常有讲座。每次都是请华尔街或者跨国公司的高级管理人员讲演。我发现一个有趣的现象，我周围的同学总是拿一张硬纸，中间对折一下，让它可以立着，然后用颜色很鲜艳的笔大大地用粗体写上自己的名字，再放到桌上。于是，讲演者需要听者回答问题时，他就可以直接看名字叫人。”

“我不解，便问旁边的同学。他笑着告诉我，讲演的人都是一流的人物，他们就意味着机会。当你的回答令他满意或吃惊时，很可能就意味着他会给你提供机会。”

“事实也是如此，我的确看到我周围的几个同学，因为出色的见解，最终到一流的公司供职……”

这故事让我明白了许多，确实，在人才辈出、竞争日趋激烈的今天，机会一般不会主动找到你，只有敢于表现自己，醒目地亮出自己，让别人认识你，才有可能得到机会。说到底，这是一种观念：是主动出击还是被动接受选择？也许这就是决定你人生成败的分水岭。



### 被细化的特长

在美国耶鲁大学的入学典礼上，校长每年都要向全体师生特别介绍一位新生。去年，校长隆重推出的，是一个自称会做苹果饼的女同学。大家都感到奇怪，耶鲁不乏多才多艺之人，怎么会推荐一个特长是做苹果饼的人呢？最后校长揭开了谜底。原来，每年新生入学时都要填写自己的特长，而几乎所有的同学都选择诸如运动、音乐、绘画等，从来没有人以擅长做苹果饼为特长。因此，这位同学便脱颖而出。

这真是一个聪明的学生。我想，如果当初她在自己的履历表上填上“擅长厨艺”，结果会怎样？肯定不会像“做苹果饼”这么打动人心。其实，那些填写运动、音乐、绘画的，可能也就是会打打羽毛球、吹吹口哨或者画几笔素描。但是，他们不敢那样写，非要用一个大而笼统的概念把自己的特长掩盖起来。细细琢磨，这背后更多的是心虚。而细化自己的特长，则显示出一种天真的可爱和拙朴，同时也是一种自信。我的一个朋友求职时，在自己的简历“有什么特点”一栏中写道：“说谎时容易脸红”，这比起那些自称“从不说谎”的人来，要真诚得多。

有些特长，虽然不伟大，不高贵，但是它照样可以让我们享受一生。细化它们，



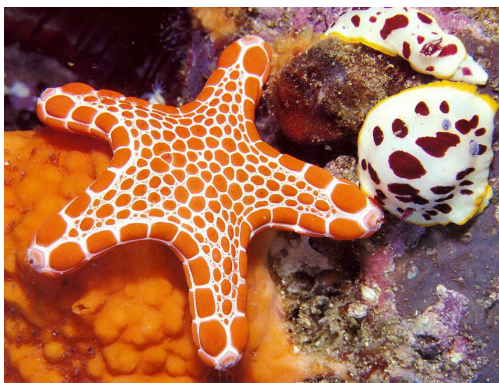
并张扬它们，你的自信便会一点一滴地渗透出来。

每个人都有不同的特长和优势，它能让怯懦的人建立信心，坚强起来。学会细化自己的特长，张扬自己的特长，就可以逐渐把自信累积起来，让你享用一生，成为生活的强者。

## 第2节 多样化的生命



地球上已被发现且有记载的生物种类大约 200 多万种，没有被发现的生物数目可能要比已经发现的多 10 倍，而已经灭绝的生物比现存的还要多得多。据估计，曾在地球上生活过的生物种数可能多达 5 亿~10 亿。这么多的生物从简单到复杂，从低等到高等，一批又一批地“踏上”地球，又“离开”地球走向灭亡，进行着自然界的“新陈代谢”，这就是生物的多样性，也是生命的多样性。



为了保护全球的生物多样性，1992 年在联合国环境与发展大会上，153 个国家签署了《保护生物多样性公约》。1994 年 12 月，联合国大会通过决议，将每年的 12 月 29 日(2001 年改为 5 月 22 日)定为“国际生物多样性日”，以提高人们对保护生物多样性重要意义的认识。

生物多样性是人类赖以生存和持续发展的物质基础，它提供了人类需要的食物、木材、纤维、油料、橡胶等重要生活生产原料。中药绝大部分来自生物，截至目前，直接或间接用于医药的生物已超过 3 万种。

每种生物都在地球上繁衍，人类是较晚才来到这个星球上的一种生命。正是生



物的多样性使地球上的生命得以延续，人类与各种生命相互依存、相互制约，构成了丰富多彩而又充满生机的世界。



## 1 珍爱生命

### 你真的爱大自然吗？

许多人将表现生物多样性的照片、诗、绘画等人为作品视若珍宝，一个印象派作家的关于热带生物多样性的作品在拍卖会上能够卖到4千万美元的高价。但是人们乐意花费那么多钱去保护实际生存在那里的物种吗？越来越多的人搬进了城市，如果我们联系自然的方式仅仅是一些来自遥远地区的照片，那不是一种悲哀吗？

大自然受到威胁有许多原因，其中的一个原因就是人们感觉与大自然相隔遥远，而不是与大自然融为一体。如果我们继续对地球进行破坏，那么我们所记得的美丽的大自然场景将只能存在于博物馆和动物园中。如果我们还想继续走进它，触摸它，感受它，闻它，呼吸它，品尝它，我们就必须更好地照料它。

经常可以看到路边的草坪上竖着一块牌子，上面写着：“小草也有生命，请爱惜它。”我们平常所说的珍爱生命，不仅包括珍爱人的生命，也包括珍爱一切动物和植物的生命，珍爱它们，就是珍爱人类自己。



### 感悟与交流：

你珍爱除了人之外的生命吗？选择几种你喜欢的生物，完成下列句子，说说你喜欢它的原因，和大家一起分享你的感受。

我喜欢的植物是\_\_\_\_\_，我喜欢它的\_\_\_\_\_，我也因此不伤害它的同类——其他的植物。

我喜欢的动物是\_\_\_\_\_，我喜欢它的\_\_\_\_\_，我也因此不伤害它的同类——其他的动物。

酸奶特殊的口味是因为\_\_\_\_\_的存在，啤酒独有的味道是因为\_\_\_\_\_的功劳，我也因此不伤害它的同类——其他的（菌类等）微生物。



## 2 多样化的人种

黑、黄、白，是人体的三原色。高加索人种（即白种人）是人口最多的人种，占世界人口的 54%，主要分布在欧洲、美洲、澳洲、北非、西亚、南亚、俄罗斯亚洲部分。虽然中国人数众多，但蒙古人种（即黄种人）只占世界人口的 37%，主要分布在东亚、东南亚、中亚，北极的一些人种（如爱斯基摩人）和美洲印第安人也是黄种人。尼格罗人种（即黑种人）占世界人口的 8.5%，主要分布在非洲，另外由于近代移民的原因也分布在美洲。剩下的 0.5% 则是澳大利亚人种（即棕种人）。



任何一个人种都没有某个或某些专有的基因，人种之间的差别仅仅是某些基因的频率不同；其次，由于各种中间类型的存在，各人种之间并没有不可逾越的界限，人种的划分没有绝对的界限。

### 交流与分享：

1. “黑眼睛黑头发黄皮肤，永永远远是龙的传人”说的是黄皮肤的中国人，请简略地说说中国人有哪些特点？

2. 你听说过“人种优势”的说法和“种族歧视”的言论吗？你对此有什么看法？

## 3 多样化的文化

人类的不同不仅体现在肤色、种族等方面，文化方面也存在很多差异。

作为东方人代表的中国人喜欢谦虚。举个例子来说，中国人请客时，会谦虚地说：“备下薄酒数杯”，那绝不是说酒的质量不好，往里面掺水了。这类谦虚在西方人看来有些不可思议，邀请别人做客，费心费力，干吗还要客气呢？但是中国人就有这种习惯，历来重客薄己，宁可自己吃得差一些，也得让客人吃好喝好。通常主人对客人说：“略备两三个小菜”，实际上是一场丰盛的酒宴。

中国人说到自己的时候更是很谦虚，称“在下”、“鄙人”，称自己的房屋为“寒舍”，称自己的子女为“犬子”；而英语中，“我”却总是用大写字母 I 来表示。

东方人比较重视整体，而西方人更加重视个体，在中国的姓名中，姓放在名的前面，一个人首先属于某个姓氏，即某个整体，然后才是他自己；而英语中的姓名，名在姓的前面，先是他自己，然后再补充说明自己属于哪个整体。

东方文化崇尚含蓄，而西方文化推崇直接开放。下面的两个故事，也从某些方面反映了东西方文化的差异。

**故事 1：**一个中国老太太攒了一辈子的钱，在临死的前几年终于攒够钱买了一栋房子，在漂亮的新房子没住几天就死了。而一个美国老太太在年轻的时候贷款买了一栋房子住了进去，然后边工作边还贷，直到临死的前几年她终于还清了所有的贷款。

**故事 2：**一个德国人、一个日本人、一个中国人坐车去柏林，中途上来一个黎巴嫩人。这个人手中拿着一个鱼缸，里面有一条鱼。这时德国人问，这鱼在生物上怎么划分，属于哪个目？日本人问，这鱼最好在怎样的水温下饲养？轮到中国人问了，他说，请问这鱼怎么吃？

以上仅仅是东西方文化或不同国家文化差异的一些例子，不存在谁是谁非的问题。值得庆幸的是，正是因为东西方文化存在差异，才使得这个世界丰富多彩。

在世界经济日益走向全球化的今天，各个国家和民族的文化在不断地相互融合和相互促进，世界文化呈现出多元和谐发展的局面。面对文化的差异，我们要有一种包容的态度，既要尊重并发扬自己国家的文化传统，也要尊重其他国家的文化，虚心学习其中的先进成分，只有这样，才能更好地传承世界人类文明的精华，才能更好地提升全人类的生命质量。

### 感悟与交流：

选取你熟悉的某个方面，例如建筑、音乐、传统节日、饮食、风俗习惯…… 谈谈中外各自的特色。

例如“我对美食比较了解，这方面的中外差异表现在：中国人对菜肴讲究色、香、味，讲究食疗、食养、食补，烹调重在追求美味；西方人则特别重视食物的营养成分，讲究蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素以及各类矿物质的含量与搭配，能量供给是否恰到好处，能否被充分吸收，有无副作用等。”

我对\_\_\_\_\_比较了解，这方面的中外差异表现在：

中国特色：\_\_\_\_\_

西方特色：\_\_\_\_\_





## 4 多样化的信仰

由于地域和生活环境的不同，人们的宗教信仰也不相同。世界上存在多种宗教，如基督教、佛教、道教、印度教、犹太教等，在我国则有更多的人信仰无神论的共产主义。

人生的意义就在于给自己设定一个信念或信仰。信仰的本质是相信其正确，甚至宁愿相信其正确而不在意其是否真实。有信仰会使自己有追求、有寄托。

你周围的亲友有信教的吗？他们会有什么特别的做法？请以“我对信仰知多少”为题，发表自己的看法。

扬子晚报 2010 年 4 月 21 日报道：江苏盐城一名常年捡拾破烂、82 岁的张忠泉老人一直以“雷锋”精神为自己的信仰，从上世纪五六十年代开始就乐善好施，半个世纪以来捐款数百次，而他自己每日的饮食费却不超过 2 元。2010 年 4 月 14 日青海玉树发生地震后，他将自己多年靠捡破烂积蓄的 10 万元巨款，统统捐给了盐城慈善总会。签订捐赠协议后，慈善总会要向张忠泉颁发捐赠证书，老人没有接受，他说：“我不要捐赠证书。我只希望我能够帮助受灾的人，只想留下一点儿精神，教育下一代。”

如同这位老人一样，还有太多的普通人的信仰都是那样简单，又那样执著，每一次都带给我们感动，他们用事实告诉世人：中国人没有丧失信仰。



因为和同学发生分歧而杀害数名同学的马加爵，在临刑前两天对记者说：“我觉得没有理想是我最大的失败……这几年没什么追求，就是很失败。”他还说：“有信念的人活着才会快乐。”

这是马加爵用自己的生命为代价获得的迟到的悔悟。他的失败的人生对你有什么启示吗？你认为信仰在人的一生中有什么作用？



1. 利用上网或其他方式，了解你最感兴趣的一个民族或国家的文化，探讨它与中华文化的差异及长处。



2. 第41届世界博览会于2010年在上海举办，请了解这次世博会的内容，感受多元的世界。



### 生命的真相

#### 1. 我们来到这个世界上是生命的奇迹。

在十几年前的一个特殊的日子，由于父母的相爱，我们有机会参加一场空前的比赛，上苍给我们5天存活时间，我们拼命前行，经过2万多次摆尾运动的不断淘汰，我们中的每一位都战胜了数亿个兄弟姐妹而成为最后的冠军来到人间！我们是世界的奇迹，世界因我们而精彩。

#### 2. 人生的目的就是尽可能地成为最好的那个人。

在生命中前行，总是要以过去为代价。我们得到的一切，也总是让自己有所舍弃。我们此生在这个世界能否毕业，取决于两个条件：一是让自己过得快乐；二是尽可能多地让他人过得快乐。

#### 3. 改变不可避免，让生活顺其自然。

生活不是要把每件事都安排好，然后让一切固定不变。那不是生活，而是停滞或死亡。

试图让我们的生活更趋“稳定”，让我们的生活之舟不再摇摆不定，只会招致痛苦，而最好的办法是学会冲浪。

#### 4. 所有的障碍都是乔装了的课程——尊敬它们，并学会从中受益。

障碍不是要被消灭的敌人，而是经过伪装的朋友，它携带着智慧和理解而来。当你把这些礼物的承载者视为强盗时，你就错过了它们试图送给你的财富。

#### 5. 你的心灵决定你对现实的体验，学会和你的心灵交朋友。

精神力量既可以让你不快乐、无法实现理想，也能让你感到愉快并且梦想成真。你的任务就是学着让你的精神为你工作，而不是与你作对。

#### 6. 恐惧会偷走你的活力——让你的勇气战胜恐惧。

恐惧没有在其沿途留下任何痕迹，只有我依然如故。

恐惧来去匆匆，而我依然在这里，因为我的梦想、我的勇气和我的爱还存在。

#### 7. 在真心付出或接受别人的爱之前，要先爱你自己。

爱源自你的心。你在何时能感受到爱，全取决于你自己。没有人能给你那些你未曾拥有过的爱。爱是所有问题的答案。

#### 8. 善于进行有效的学习，不断提升自己头脑的战斗力。

未来学家丹尼尔·伯恩斯说：“未来是属于那些能一再接受训练的人。”也就是说，



你必须每隔一段时间就要提升你的人力资产，你必须好好投资你的头脑。

趋势大师约翰·奈斯比也说过这么一句话：“21 世纪人类决胜的关键，就在于学习与改变的速度。”

9. 所有的人际关系都是你的镜子，每一个人都是你的老师。

这个世界就是一所爱的学校，我们同丈夫或妻子、孩子、父母、朋友和亲戚的关系就是一所大学。

10. 时时刻刻心怀感恩、包容和慈善。

研究表明，让我们幸福的所有来源中，遗传的贡献率有 50%，生活环境占了 10%，而我们每天的活动则占据了 40%。实验显示，经常“表达感谢”的人与经常“表达烦恼”的人相比，幸福感水平上升了 25%。史蒂芬·柯维说过：“想要成功，必须行善。而要行善，自己必先是个善人。”

## 第 3 节 你比想象中更优秀



人的潜能是挖掘不尽的，只要我们敢去想、敢去做，只要我们有智慧、有毅力，许多令人望而生畏的“不可能”就可能会被我们征服。开发自己的潜能吧，找出你那双隐形的翅膀，放飞自己，你会发现你比你想象中更优秀。



### 1 高斯的故事

1796 年的一天，在德国哥廷根大学，一个很有数学天赋的 19 岁青年吃完晚饭，开始做导师单独布置给他的每天例行的三道数学题。

前两道题他在两个小时内就完成了。第三道题写在另一张小纸条上：要求只用圆规和一把没有刻度的直尺，画出一个正十七边形。

他感到非常吃力。时间一分一秒地过去了，第三道题竟然毫无进展。这个青年绞尽脑汁，但他发现，自己学过的所有数学知识对解开这道题似乎都没有任何帮助。

困难反而激起了他的斗志：我一定要把它做出来！他拿起圆规和直尺，一边思



索一边在纸上画着，尝试着用一些超常规的思路去寻求答案。

当窗口露出曙光时，青年长舒了一口气，他终于完成了这道难题。

见到导师时，青年有些内疚和自责。他对导师说：“您给我布置的第三道题，我竟然做了整整一个通宵，我辜负了您对我的栽培……”

导师接过学生的作业一看，当即惊呆了。他用颤抖的声音对青年说：“这是你自己做出来的？”

青年有些疑惑地看着导师，回答道：“是我做的，但是我花了整整一个通宵。”

导师请他坐下，取出圆规和直尺，在书桌上铺开纸，让他当着自己的面再画出一个正十七边形。

青年很快画出了一个正十七边形。导师激动地对他说：“你知不知道，你解开了一桩有两千多年历史的数学悬案！阿基米德没有解决，牛顿也没有解决，你竟然一个晚上就解出来了，你是一个真正的天才！”

原来，导师也一直想解开这道难题。那天，他是因为失误，才将写有这道题目的纸条交给了这位青年。

每当这位青年回忆起这一幕时，总是说：“如果有人告诉我，这是一道有两千多年历史的数学难题，我可能永远也没有信心将它解出来。”

这个青年就是数学王子高斯。

高斯起初并不知道这是一道有两千多年历史的数学难题，仅仅把它当作一般的难题，只用了一个晚上就解出了它，高斯的确是天才。但如果当时导师告诉他那是一道连阿基米德和牛顿都没有解开的难题时，结果可能是另一番情景。

### 感悟与交流：

读完这个故事后想一想，你有什么感触？你有没有类似的经历？



高斯



人的潜能到底有多大，现在谁也说不清楚，但国内外心理学界有个共识，即社会上的一般人，智力潜能仅仅开发出3%~10%。这当然是个估计，但说明一般人的大部分智力潜能是未经开发而埋没了。而一旦这种潜力发挥出来，我们就可能战胜许多不能想象的困难。





## 2 亲手验证，我比想象中更优秀

同学们，让我们想象一下，此刻你正在观看一场精彩的演出，台上是你最喜爱的偶像。演出结束，演员向你走来，你无比激动。

好了，游戏现在开始——请你预计一下，假如你用最快的速度鼓掌，一分钟能鼓多少下呢？把第一个进入你脑海的数字写在纸的左上角。写好之后，就把纸倒扣在桌面上。

现在让我们实地测验一下，鼓掌半分钟。请注意，以尽快的速度鼓掌，也许当你鼓到 20 秒钟时感到很累，但是一定要坚持下去。

然后请大家把鼓掌的次数乘以 2，就得出了自己一分钟鼓掌的次数，把这个次数写在纸的正中央。

现在你得到了两个数字，一个是你在鼓掌之前预计的掌声次数，一个是你的实际鼓掌次数。看一下这两个数字哪个大？大多少？看着这两个数字，你有什么感想呢？请在下面写下来。

预计次数：\_\_\_\_\_

实际次数：\_\_\_\_\_



在我们每日无数次使用的双手中，居然都蕴含着你我所不知道的潜能。只要你尽全力去做，你就会看到数倍于你的估计的结果出现。但我们平常却总是被一些习惯思维阻碍着，不能对自己有一个更高的评价。



## 3 逼出来的天才

在美国的一个小酒吧里，一位小伙子正在用心地弹奏着钢琴。说实话，他弹得相当不错，所以每天晚上都有不少客人慕名而来，认真地倾听他的弹奏。一天晚上，一位中年顾客听了几首曲子后，对那个小伙子说：“我经常来听你弹奏，你弹的那些曲子我都熟悉得简直不能忍受了，你不如唱首歌给我们听吧。”这位顾客的提议得到了不少人的赞同，大家纷纷要求小伙子唱歌。

然而，那个小伙子却很腼腆，他抱歉地对大家说：“非常对不起，我从小学习弹奏乐器，从来没有学过唱歌。我长年累月地坐在这里弹琴，恐怕会唱得很难听。”那位中年顾客鼓励他说：

“小伙子，正因为你从来没有唱过歌，或许连你自己都不知道你是个歌唱天才呢！”此时酒吧的经理也出来鼓励他，以免他扫了大家的兴。





小伙子认为大家想看 he 出丑，于是坚持说只会弹琴，不会唱歌。酒吧老板说：“你要么唱歌，要么另谋出路。”被逼无奈，小伙子只好红着脸唱了一曲《蒙娜丽莎》。哪知道他不唱则已，一唱惊人，大家都被他那流畅自然、韵味十足的歌声迷住了。在大家的鼓励下，那个小伙子开始向流行歌坛进军，后来居然成为了美国著名的爵士歌王，他就是著名的歌手纳京高(Nat King Cole)。

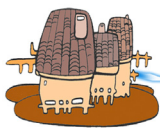
要不是那次偶然地开口一唱，纳京高可能永远坐在酒吧里做一个三流的演奏者。

### 感悟与交流：

读了这个故事，你有什么感触，你认为是什么促成了纳京高的成功？

其实，我们每个人的潜能都是无穷的，它就像一颗等待浇灌的种子，只需给它合适的土壤和肥料，就可能使它生根发芽。他人的激励唤醒了纳京高演唱的“种子”，你的身体里也有这样的种子等待你去把它唤醒。想一想，自己平时有哪些想做但却不敢尝试的事情？或许这些事情会成为你日后成功的基石。

**请记住这句话：你比自己想象中更优秀！**



## 生活链接

在生活中，你可能有很多觉得自己做不到的事情，试着把它们写下来。例如：

我记忆力差，外语是学不好了。

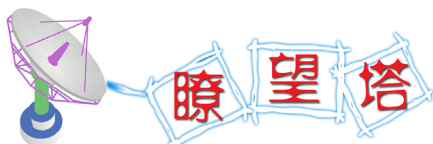
我长跑肯定不能达标。

振奋起来，多给自己一点儿刺激，多一点儿信心、勇气、干劲和毅力，你就能变“我不能”为“我能”。只要把自己身上处于休眠状态的潜能发挥出来，就能创造出连自己也吃惊的成功来。试着设想一下：



我善于抽象思维，将来能成为数学家。

我擅长于待人接物，将来能成为外交官。



### 自己重用自己

林克莱特，1879 年生于瑞士，年纪轻轻就显露头角，是苏黎世联邦工业大学的优秀学生。25 岁时他移居美国，凭借聪明才智很快受到器重。

1927 年，48 岁的林克莱特担任了纽约港务局的总工程师，一干就是 12 年。在这个岗位上，他做出了非凡的成绩，得到了从上到下一致的认可与好评。

其实，林克莱特还有不少潜力。他精于工程设计，经常有一些大胆和新奇的构想。但局长是个极其慎重的人，总觉得他的想法太大胆也太冒险了，所以他的特长并没有得到充分的发挥。在不知不觉中，林克莱特到了 60 周岁，接到了退休通知。起初他恋恋不舍，不想离开纽约港务局，觉得总工程师这个职位来之不易，另外还有不少业务计划等着他去大显身手。但局长遗憾地告诉他：“这是规定，我也爱莫能助，无能为力。”

林克莱特的妻子看到丈夫非常沮丧，微笑着说：“退休了，你应该高兴才对。虽然我们改变不了客观，但是却可以改变自己。你有才华，又有自由的空间，完全可以自己重用自己，去实现做一名伟大工程师的梦想。”

有时候，一句话就可以改变一个人。“自己重用自己”，这话点醒了林克莱特。他很快走出了失落感的误区，朝气蓬勃地开始实施自己重用自己的计划。

从 1939 年退休到 1965 年去世，林克莱特在世界各地创造出一个又一个令世人瞩目的建筑经典：壮观的埃塞俄比亚首都亚的斯亚贝巴机场；雄伟的华盛顿杜勒斯机场；畅通的伊朗高速公路系统；美丽的宾夕法尼亚州匹兹堡市中心建筑群；世界上最长的悬体公路桥——纽约韦拉扎诺海峡桥……

“自己重用自己”，竟然使林克莱特做出了连自己都意想不到的贡献，他成了一位当之无愧的建筑大师。直到今天，他的建筑经典仍然是许多大学建筑系和工程系教科书上常用的范例。



林克莱特被许多大学聘为博士生导师，也经常给同学们讲课或作报告。在每次讲课或作报告之后，总有些人请他题词留念。他写的最多的两句话就是：

“埋怨别人，天昏地暗；改变自己，风和日丽。”

“自己重用自己。”

## 第4节 微笑走过人生路



一个人带着他的两个孩子到撒哈拉沙漠去旅游。见到无边无垠的大沙漠，一个孩子不屑地说：“这么大的沙漠，这么多的沙子，真是一个不毛之地啊！”而另一个孩子则兴奋而惊讶地说：“这么大的沙漠，这么多的沙子，真是一笔巨大的财富啊！”



路人问第一个孩子：“你为什么不喜欢沙漠呢？”孩子说：“大沙漠除了这些没用的沙子，没有树、没有草、没有水，没有一点儿的用途，喜欢沙漠的人是大傻瓜。”另一个孩子听了这个话，立刻纠正说：“不，一点儿都不像你所说的那样，虽说沙漠里没有树、没有草，也没有水，但它有金子。难道你没听说过沙里藏金这句话吗？这么大的沙漠，该藏着多少金子啊！”

几十年后，在沙漠里只看到满眼沙子的那个孩子生活得贫困潦倒，而在沙漠里看到金子的孩子，则成了一个家产上亿的大富翁。

有怎样的心灵，就有怎样的人生。哀叹命运、悲观生活的人，永远无法感受到人生的精彩，而乐观自信、胸藏阳光的人，却往往能在生活的道路上披荆斩棘，创造美好的人生。

用乐观的态度对待人生，就是要微笑着对待生活。而快乐幸福的奥秘就握在你自己手中，取决于你的心态、你的选择。一颗乐观积极的心，能伴随我们走向成功的未来。





## 思考与探究

### 1 快乐是一种能力

一家跨国公司招聘策划总监，经过层层筛选后，只剩下三个佼佼者。最后一次考核前，三个应聘者被分别封闭在一间被监控的房间内，房间生活用品、家用电器一应俱全，但没有电话，不能上网。考核方没有告诉三个人要做什么，只是让他们耐心等待考题的送达。

第一天，三个人都在略显兴奋中度过。第二天，情况开始出现了不同，因为迟迟等不到考题，一个人变得浮躁起来，不断地更换着电视频道，把书翻来翻去，甚至连吃饭也草草应付；另一个人不停地在房间里走来走去，眉头紧皱，一脸凝重，夜里翻来覆去难以入眠……只有一个人，看着电视并随着电视情节欢快地笑着，津津有味地看书做饭吃饭，踏踏实实地睡觉……5天后，考核方终于将这三人请出了房间，那两个焦躁的应聘者已经面容憔悴，只有那个始终快乐着的应聘者依然神采奕奕。就在这三个应聘者凝神静气地等待主考官出最后考题时，主考官说出了考核最终结果，那个能够坚持快乐着生活的人被聘用了。主考官对三个同样诧异的应聘者解释道：“快乐是一种能力，能够在任何环境中都保持一颗快乐的心，可以更有把握地握走近成功。”

#### 感悟与交流：

这个故事带给你什么感触？面对困境，如果没有乐观的心态、愉悦的心情，我们就会被伤感吞噬。快乐是一种能力，你有这种能力吗？你是习惯于透过清亮的玻璃，还是透过灰暗的玻璃来看待人生？做一做下面这套试题，看看你是否有乐观的心态。

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1. 如果半夜听到有人敲门，你不会感到胆战心惊。    | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 2. 你面对从未做过的事情时，总是跃跃欲试。      | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 3. 出门的时候，你经常带着一把伞。          | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 4. 你觉得大部分的人都很诚实。            | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 5. 对于新的计划你总是非常热衷。           | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 6. 当朋友表示一定会还时，你会答应借钱给他(她)。  | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 7. 乘汽车遇到堵车时，会安心地等待道路疏通。     | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 8. 每天早晨起床时，会抱着愉快的心情迎接美好的一天。 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 9. 收到意外中的礼物时，你会特别开心。        | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |

每道题答“是”得1分，答“否”得0分。得分越高，说明你的心态越乐观。



## 2 乐观者

一个乐观者是怎样对待生活的？请读契诃夫的这篇文章。

### 生活是美好的

生活是极不愉快的玩笑，不过要使它美好也不很难。为了做到这一点，光是中了头彩赢了20万卢布，得了“白鹰”勋章，娶个漂亮女人，以好人出名，还是不够的——这些福分都是无常的，而且很容易习惯。

为了不断地感到幸福，甚至在苦恼和愁闷的时候也感到幸福，那就需要：一、善于对待现状；二、很高兴地感到“事情原来可能更糟呢。”这是不难的：

要是火柴在你的衣袋里燃起来了，那你应当高兴，而且感谢上苍：多亏你的衣袋不是火药库。

要是你有穷亲戚上别墅来找你，那你不要脸色发白，而要喜气洋洋地叫道：“挺好，幸亏来的不是警察！”

要是你的手指头扎了一根刺，那你应当高兴：“挺好，多亏这根刺不是扎在眼睛里！”

如果你的妻子或者小姨练钢琴，那你不要发脾气，而要感谢这份福气：你是在听音乐，而不是听狼嚎或者猫的音乐会。

你应该高兴，因为你不是拉长途马车的马、不是显微镜下的细菌、不是旋毛虫、不是猪、不是驴、不是茨冈人牵的熊、不是臭虫等，你要高兴，因为眼下你没有坐在被告席上，也没有看见债主在你面前。

如果你不是住在边远的地方，那你一想到命运总算没有把你送到边远的地方去，你岂不觉得幸福？

要是你有一颗牙痛起来，那你就该高兴：幸亏不是满口的牙痛起来。

你应该高兴，因为你居然可以不必读《公民报》，不必坐在垃圾车上，不必一下子跟三个人结婚……

要是你给送到警察局去了，那你就该乐得跳起来，因为多亏没把你送到地狱的大火里去。

要是你挨了一顿桦木棍子的打，那就该蹦蹦跳跳，叫道：“我多么运气，人家总算没有拿带刺的棍子来打我！”

要是你的妻子对你变了心，那就该高兴，多亏她背叛的是你，不是国家。

依此类推……朋友，照着我的劝告去做吧，你的生活就会变得欢乐无穷了。

心态决定我们对待生活的态度。乐观者在每次危难中都看到了机会，而悲观者在每个机会中都看到了危难。乐观者与悲观者之间，其差距是很有趣的：同样是半杯水，有的人看到的是失去的半杯，而有的人看到的则是剩余的半杯；同样是夜空，





有的人看到的是一片黑暗，而有的人看到的却是星光璀璨。只要我们愿意，就会在生活中发现和找到快乐。痛苦通常是不请自来，而快乐和幸福往往需要人们去发现，去寻找。

### 感悟与交流：

回顾自己近两周的心情，有没有什么烦恼？如果有，自己跟自己进行一番对话吧。在以后的生活中，如果再遇到烦恼，希望你能以乐观者的态度来对待，做一个快乐的天使。

我很烦，因为 \_\_\_\_\_

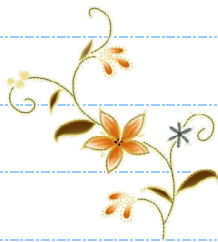
乐观者： \_\_\_\_\_

我很苦闷，因为 \_\_\_\_\_

乐观者： \_\_\_\_\_

我很焦虑，因为 \_\_\_\_\_

乐观者： \_\_\_\_\_



## 3 学会让自己快乐

巴辛是一名银行职员，他的心情总是很好。如果哪位同事心情不好，他就会去告诉对方怎么去看事物好的一面。他说：“每天早晨一醒来，我就对自己说，巴辛，你今天有两种选择，可以选择心情愉快，也可以选择心情不好，我选择心情愉快；每次有坏事情发生，我可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学些东西，我选择后者。人生就是选择，你要学会选择如何去面对各种处境。归根结底，你自己选择如何面对人生。”

有一次，银行遭遇了三个持枪歹徒的抢劫，歹徒朝巴辛开了枪。

巴辛被送进了急诊室。经过十几个小时的抢救和几个星期的精心治疗，巴辛出院了，只是仍有小部分弹片留在他体内。

6个月后，他的一位朋友见到他，问他近况如何，他说：“我很好，想不想看看我的伤疤？”朋友看了他的伤疤，问他当时想了些什么。巴辛说：“当我躺在地上时，我对自己说，现在有两个选择，一是死，一是活。我选择了活。医护人员都很好，他们告诉我，我会好的。但在他们把我推进急诊室后，我从他们的眼神中读到了‘他是个死人’。我知道我需要采取一些行动。”

“你采取了什么行动？”朋友问。

巴辛说：“有个护士大声问我对什么东西过敏。我马上答



‘有’。这时所有的医生、护士都停下来等我说下去。我深深吸了一口气，然后大声吼道：‘子弹！’在一片大笑声中，我又说道：‘请把我当活人来医，我不是死人。’”

事实上，一个人快乐与否，取决于自己的心态，当你以乐观的心态去看待这个世界的时候，你会发现世界上的一切都是那么美好，而自己又是多么幸福；当你以悲观的心态活着的时候，你会发现这个世界也是灰色的，没有任何色彩。

我们要学会保持一份乐观向上的心态，即使面对困境。乐观，生命才能征服纷至沓来的厄运；乐观，生命才能将不利于自己的局面一点点儿打开。其实在任何时候，你都可以改变对事物的认识和自己的心情，只要你愿意选择积极乐观，你就可以成为生活的主人。

### 感悟与交流：

1. 读完这个故事，你有什么感触？
2. 列举你生活中发生的事情，重新选择你的心情吧。

面对学习上的难题，我选择\_\_\_\_\_。

面对朋友的误解，我选择\_\_\_\_\_。

面对\_\_\_\_\_，我选择\_\_\_\_\_。

面对\_\_\_\_\_，我选择\_\_\_\_\_。



3. 巴辛在面对生命危险的时候给医生带来了快乐，也给自己创造了快乐，从而成功地脱离危险。生活中你也给自己创造过快乐吗？在以后的生活中，你将会怎样为自己创造快乐呢？

### 调节情绪的6种方法

人的行动受制于自己的情绪，所以人不能做情绪的奴隶，而要控制自己的情绪。无论你周围的境况多么糟糕，也应当努力去改善自己的情绪，把自己从灰暗的情绪中拯救出来。

1. 制怒术：做情绪的主人，在遇到发怒的事情时，一思发怒有无道理，二思发怒后有何后果，三思有无其他方式替代。这样就可以变得冷静，使情绪稳定下来。

2. 愉悦术：努力增加积极情绪，具体方法有三个，一是多交友，在群体交往中取乐；二是多立小目标，小目标容易实现，每一个实现都能带来愉悦的满足感；三是学会辩证思维，它可使人从容地对待挫折和失败。

3. 幽默术：常笑多幽默。心理学家认为，人不是因为高兴才笑，而是因为笑才高兴；不是因为悲伤才哭，而是因为哭才悲伤。生活中要多笑勿愁。





4. 助人术：多做善事。既可以给他人带来快乐，也可以使自己心境愉悦。

5. 升华术：把受挫折的不良情绪引向崇高的境界。如著名文豪歌德在失恋后，把失恋的情绪升华到文学创作中，写出了名篇《少年维特之烦恼》。

6. 放松术：心情不好时，可以通过自上而下放松全身，或者通过自我按摩等方法使自己进入放松入静状态，然后面带微笑，想象曾经经历过的愉快情境。



## 4 适应环境，改变自己

### 卖豆子的人最快乐

犹太人说，卖豆子的人应该最快乐，因为他们永远不必担心豆子卖不出去。

如果豆子卖不出去，可以拿回家磨成豆浆，豆浆卖不完可以制成豆腐，豆腐卖不完可以做成豆腐干来卖，假如豆腐干也卖不出去，那就把豆腐干腌起来做成腐乳。

第二种选择是：如果豆子卖不出去，就把豆子拿回家泡在水里让它发芽，几天后可以改卖豆芽；如果豆芽卖不动，就让它长大些，卖豆苗；如果豆苗卖不动，就把它移植到花盆里当作盆景来卖；如果盆景卖不出去，那么就移植到泥土里让它生长，几个月后它会结出许多豆子。你想想那是多么划算啊！一颗豆子变成了上百颗豆子。

一颗豆子在遭冷落的时候，都有无数种选择。那么一个人呢？应该比一颗豆子更坚强吧。



**感悟与交流：**读了上面这篇文章，你有什么感触？当环境无法改变的时候，你不妨试着改变自己。生活中你有这样的经历和体会吗？你是怎么解决的？



你改变不了环境，但你可以改变自己；  
你改变不了事实，但你可以改变态度；  
你改变不了过去，但你可以改变现在；  
你不能控制他人，但你可以掌握自己；  
你不能预知明天，但你可以把握今天；  
你不能样样顺利，但你可以事事尽心；  
你不能左右天气，但你可以改变心情；  
你不能选择容貌，但你可以展现笑容；  
你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。

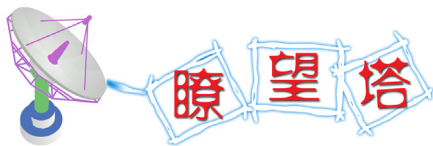




1. 了解自己的情绪变化，做一个自己的“情绪气象表”：在一张较大的纸上画出如下的表格，用一个月(也可以是一星期)的时间来考察自己的情绪，每天晚上都想一想自己今天的主要情绪状态，然后在表格中相应的一格中画圈，一个月后，将各个圈按照日期连接起来。这时你就会发现自己情绪变化的大致规律了，而且能发现自己的情绪究竟是消极的多还是积极的多，如果是消极情绪居多就要努力克服。

情绪状态	1	2	3	4	5	……	28	29	30	31
兴高采烈										
愉悦快乐										
感觉不错										
平平常常										
感觉欠佳										
伤心难过										
焦虑沮丧										

2. 你最爱听的音乐是什么？你平时最喜欢的休闲活动是什么？把它们都记下来，在自己悲观失望、情绪不良的时候，试着让它们帮助你调节情绪。



没有双脚的人

有个人争强好胜，总是和别人比吃比穿，胜过别人就会高兴几天，如果不如别人，他就会神情沮丧，闷闷不乐。好在他运气一直不错，生活还算过得去。

有一年，这个人因生意失败，不但花光了自己所有的积蓄，还欠了一屁股债。看看自己的周围，好像别人一个个都很快乐、幸福，而自己却那么不幸！他像只斗败的公鸡，一下子失去了生活的乐趣和信心，陷入心烦意乱和无尽的忧虑中。

这一天，这位失意的人在街上走着，看到迎面过来一个没有双脚的人。那个人坐在一块装有四个轮子的小木板上，双手各拿着一块木板在地上支撑滑动着前进，



到了马路边上时，他想把自己抬高几英寸以越过马路到达人行道，当他费力地抬高身下的木板时，他看见了这个失意的人，他向这位失意的人灿然一笑：“早上好，先生！今天天气不错。”他的声音里充满了活力。

看着那个残疾人，这个失意的人不禁惭愧起来：和这位残疾人相比，自己是多么富有，至少还有两条腿可以走路！回到家，他郑重地在自己的书房里挂上一幅字：我正在为自己没有鞋而难过，直到我遇见一个没有双脚的人。

当我们一无所有的时候，让我们也能够说：“我很幸福，因为我还有健康的身体。”当我们不再享有健康的时候，那些最勇敢的人依然可以微笑着说：“我很幸福，因为我还有一颗健康的心。”甚至，当我们连心也不存在的时候，那些人类最优秀的分子依旧可以对宇宙大声说：“我很幸福，因为我曾经生活过。”

## 第5节 发现生活中的美



德国著名文学家席勒曾经说过：“把粗俗的人变为优雅的人，唯一的路径是先使他成为审美的人。”前苏联教育家苏霍姆林斯基说：“对所见所闻的观察、倾听和体验，犹如通向美的世界的窗口，所以我认为很重要的一项任务，就是教会孩子能看到和感受到美，而待他们有了这些能力后，则要教会他们保持心灵的赞美之情和善良之意。”

听了上面两位大师的话，你有什么想法？

现在就让我们追随自然和社会的脚步，去聆听和发现自然之美、人文之美，进而去创造美吧！



### 1 慢慢走，好好欣赏

在阿尔卑斯山一段风景极为秀美却也极为险峻的山路的转弯处，经常发生车祸，但是过往的车辆依旧是疾驰向前，行人也是急匆匆地赶路。尽管警示牌不断更





换，但就是不起作用，悲剧仍在不断上演。直到有一天，山路上立起了这样一块牌子，上面写着一句话：“请慢慢走，好好欣赏！”

每个看到这块警示牌的人心头都不禁一动，此时再认真观赏身边的景色，都会深深感叹：一天天地埋头赶路，怎么从未注意过，这漫山遍野的景致是如此的美丽。

在我们的人生旅途中，何曾没有出现过这样的漫不经心。人生铺就的路，其实是一条鲜花遍野的路，我们身处其中，也要“慢慢走，好好欣赏！”

纷繁世界，无奇不有，有山有水，有花有草，有风有雨，时时刻刻变幻无穷，山水可以灵动，花草可以说话，只要你肯用发现美的眼睛去寻找。



大自然是奇妙的，它孕育了生机勃勃的春天、热情似火的夏天、硕果累累的秋天、寂寥寒冷的冬天。你走过四季，是否注意到它的轮回给你带来了多少愉悦和享受，是否感受到了生命的脉搏以及和谐的美……

大自然是位神奇的母亲，她用博大的胸襟包容爱护着我们。也许由于生活和学习过于紧张忙碌，你已经将她淡忘了。下面请你全身心地投入，带着丰富的想象，进行一次到大自然中放飞心灵的冥想体验。

### 感悟与交流：

选择一个舒适的姿势坐好，放松全身的肌肉，闭上你的双眼，让思绪开始飘飞，飘向一个远离城市喧嚣的地方。

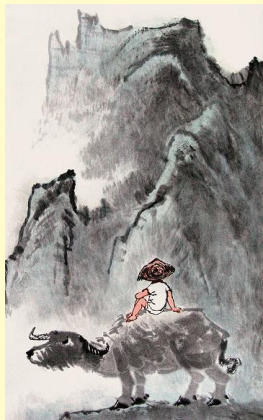
太阳从碧蓝的天空中洒下明亮的光芒，缤纷的色彩围绕着你，不同种类的植物和花朵沉浸在柔和的阳光下，色彩鲜艳的蝴蝶在飞舞，彩色的翅膀在阳光下闪烁。潺潺的溪流缓慢地流过岩石，远处的鸟儿正在引吭高歌，空气中充满着自然的花粉芳香，多么美好、多么赏心悦目。

慢慢地，你沿着草地走向那清澈的小溪，阳光在水面闪闪发光，你仿佛已经成为了大自然的一部分，感到自己很平静很安详。看一看自己在小溪中的倒影吧！让你的心里升起一股暖流，让你的脸上浮现出微笑。因为你已经发现，任何时候你都可以让自己从不平静的情绪中释放出来，都可以走上通往宁静、健康的道路。在这个世外桃源中你还看到了什么，感受到了什么？



面对大自然，有时不用做什么刻意的思考，仅仅进行感情的沟通就够了。从这种交流中，你会感到有无形的力量潜入你的身体，给了你信心和好心情。

自然带给人宁静、美丽与恬然，在自然中我们可以体会到天人合一的情怀，“天地生于自然，万物生于天地”，其实我们的内心是和自然相通的，真心地和自然交流，我们就能感到愉快和轻松。



## 2 发掘和欣赏人文之美

古人说：“青青翠竹，皆是法身；郁郁黄花，无非般若。”只要用心，生活中的美不胜收。人类经历了数千年的文明史，创造了无数优秀的艺术品。你会欣赏它们吗？你能从中感受到震撼，体会到它们深刻的内涵吗？

美在身边，静心聆听，你会发现处处充满美——当你听到一首动人的乐曲，读到一首优美的诗或者一篇情味隽永的散文，看到一幅神韵悠然的图画，都会让你的心灵感受到美的荡涤，都可以进一步提高你的生活情趣和生活质量。

现在，让我们一起来欣赏法国著名画家柯罗的油画《摩特芳丹的回忆》。





这幅画是艺术家对早年到过的巴黎附近摩特芳丹美景的回忆，整幅图画犹如一首优美的田园诗。

湖边森林的一角，晨雾初散，清新的林地与湖面的水汽交织出温暖湿润朦胧的景色。

右侧一棵大树占去画面的大部分，对面一棵小树与它呼应，使画面布局平衡。两棵树的树枝都朝着一个方向倾斜，枝条曲伸多姿、轻飘摇曳，犹如美人翩翩起舞，显得和谐而富有节奏。两树中间显现出碧波如镜的湖面和浅蓝中略带银灰色的天空，近处山峰倒映在湖面的影子隐隐绰绰，而远处的山峰则好像融入天空，整个环境显得那样祥和宁静。和煦的阳光从树叶间透过晨雾洒落到草地上，点醒了四处绽开的花五颜六色的小花，鲜艳的花朵映衬着茸茸绿草，大自然充满盎然生机。

一个穿红裙的妇女面朝着左侧的那棵小树，仰着头举起双手采摘树干上的草萼。树下有两个孩子，女孩低着头专注地采撷草地上的野花，男孩则手指树上的果子，那幼稚的神态好像在给妈妈指引草萼的位置，又好像让妈妈快些摘下树上的野果给他品尝。疏密有致和错落的身影、艳丽的服装、曼妙的姿态，画中人似乎生活在如梦似幻的缥缈的仙境之中。



油画局部

请再仔细体味这幅画的意境，你是不是可以听见微风中树叶在瑟瑟轻响，水波在轻拍湖岸。你会随着作者的“回忆”也记忆起自己天真无邪和无忧无虑的童年吗？你是否觉得自己的身心得到升华，也会急着想到郊外去品味一下大自然的美景？

### 感悟与交流：

1. 你能体会到画家在上面这幅画中想表达怎样一种感情吗？你和画家有了思想上的共鸣吗？

2. 请欣赏下面几幅图片，说出它们带给你的艺术享受。也可以另外说说让你感受最深的艺术作品和它给你带来了怎样的心灵愉悦。

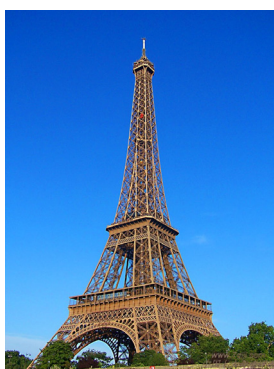




舞蹈“千手观音”



兵马俑



埃菲尔铁塔

### 3 用自己的行动创造美

“美是到处都有的。对于我们的眼睛来说，不是缺少美，而是缺少发现。”

对于法国艺术家罗丹的这段名言，是不是可以把最后一句改为“而是缺少发现和创造”。不是吗？很多美好的东西都是人类创造的。

自然之美让我们如痴如醉，雄伟的高山、寂寂的树林、皎洁的月光、奔腾的骏马，可是如果没有人的审美活动，如果你不去发现与感受，那就没有美。在人类社会出现以前，宇宙洪荒，无所谓美和丑，犹如无所谓善也无所谓恶一样。

是人类创造了世界之美，是人类勤劳的双手创造了缤纷多彩的物质世界，是博大精深的社会文明让思想之美有了现实的绚丽的归宿。

作为审美主体的人，他的境界高低也就决定了美的境界质量。只有不断提高自己的文化、学识、修养，才能不断地尝试去体验和创造各种不同的美，才会让美的新天地、新境界在你面前不断地展现。我们都有这样的体验，当多年之后重读一篇美文的时候，会有许多新的感受，人们就是这样不断地发现自我，超越自我，体验到更深层次的美，创造新的美的境界。孔子曰：“朝闻道，夕死可矣”，这或许是人类追求美的真实写照吧。

让我们用探索的眼睛去发现美，用智慧的双手去创造美，用年轻的心态去拥抱美，用青春的歌喉去歌唱美。每个人都不应该只是做美的欣赏者，而更应当成为美的创造者。

问候一句“你好”，会温暖陌生的心灵；救治一只受伤的小鸟，能营造人与自然的和谐；帮助一位失学的同学，我们的心境会愉快；写出发自心灵的声音，会是一篇感人的散文；呵护我们经常走过的花园，会看到每一朵小花都对你微笑；只要人人都献出一点爱，这世界将变成美好的人间……

其实，谁创造了美，就一定能首先发现美、欣赏美。没有创造美的行动，我们也就失去了欣赏美、享受美的资格。



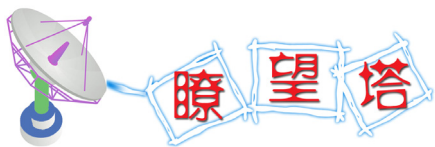
## 感悟与交流：

读了上面这篇短文，说说你对欣赏美和创造美之间的认识和体会。



1. 利用节假日到户外去，用你手中的画笔或相机记录下大千世界的一些美丽瞬间。在班上出一期以图画、摄影展为主题的墙报，和同学们一起分享这份美丽。

2. 以“一路山水犹可听”为主题，举办一场征文比赛，用你的笔触来描绘自然与生活的美。



## 拥抱多彩的世界

每天早晨，开车上班，我都感谢眼前这多彩的世界。晴朗的蓝天、飘浮的白云、道路两旁的绿树与红花，还有川流不息的各种颜色的车辆，它们都能给我带来好心情。同时，我也注意到了世界的“底色”，灰色的马路、黑色的电线杆、青色的楼房，这些黑色、灰色、青色，也是多彩的世界的一部分。没有它们，不能显出姹紫嫣红的美丽。



如果把我們每天遇到的事情也涂上颜色的话，那么生活也是多彩的。其中有亮色：学习工作上出了成绩，是喜洋洋的红色；到大自然中旅游，是心旷神怡的蓝色；打一场淋漓畅快的篮球或网球，是健康的绿色；对生活有了新的体验，思想上有新的升华，是走向光明的黄色。当然，很自然的，我们在生活中也能遇到“底色”：没完没了的工作，是忙忙碌碌的灰色；大大小小的挫折，是阻挡前行的黑色；离别亲友，是思念的白色；别人向你发脾气，瞪眼睛，是怒发冲冠的紫色。

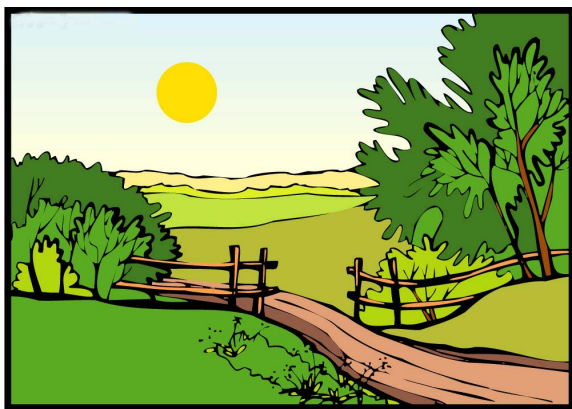
上面所说的“多彩”与我们通常提及的“多彩”含义不同。我们常说的生活“丰富多彩”，是只有红、蓝、黄、绿，不包括黑与灰。所有的黑色、灰色，好像不应该是正常生活的一部分。经常听到有人说“真不走运”，是因为人们认为“走运”是正常的。也经常听说大学生们进入社会发现“社会的残酷与无情”，他们也一定认为“不残酷”才是世界的本来面目。“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”，这本是个事实，可是人们说起这个名句时，总是在“悲”与“离”之后有一种酸溜溜的感叹。



这种挑着颜色看世界的态度，正是人们痛苦、消极的根源。不能够正确地认识世界，怎么能够积极地适应世界呢？这正如考试一样，如果连试卷上的问题都理解错了，又怎么可能给出正确答案呢？

“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。我们应该学会跳出习惯看世界，去了解世界多彩的全貌，了解她的姹紫嫣红以及她的灰白黑，然后接受她，认同她，欣赏她，改造她。看到社会“残酷与无情”，要对自己说：“真好，我有机会了解世界的本来面目，好像用手揭开了蒙住眼睛的黑布，好像从井底跳出的小蛙看到了新的天地”。遇到“不走运”的事，不要再说“不走运”，而是说“世界就是这样的，很正常呀！没什么了不起。这本是生命考题中的一部分，看我如何应对它！”

面对如此多彩的世界，无论遇到哪一抹颜色，我们都要冲她微笑，轻轻地拥抱她，然后快乐地生活。





## 第2单元

# 生命之友

### 第6节 既生瑜，也生亮



“既生瑜，何生亮”的典故，想必大家已经耳熟能详，然而你可知道典故之外的轶事？

在诸葛亮过江联吴抗曹之际，周瑜派诸葛亮的哥哥诸葛瑾劝其弟留在东吴，共事孙权，可见周瑜并非气量狭小的善妒之人。

周瑜死后，诸葛亮闻讯过江吊孝，虽说有其政治目的，然而言语中吐露的真情也令人动容。悼文内容是：“呜呼公瑾，不幸夭亡！修短故天，人岂不伤？想君当年，

雄姿英发；哭君早逝，俯地流血。哀君情切，愁肠千结；惟我肝胆，悲无断绝。昊天昏暗，三军怆然；主为哀泣，友为泪涟。呜呼公瑾！生死永别！魂如有灵，以鉴我心：从此天下，更无知音！”

诸葛亮和周瑜，既是战场上斗智斗勇的对手，也是私下里惺惺相惜的知己。英雄的气度和胸襟流芳千古，耐人探寻！



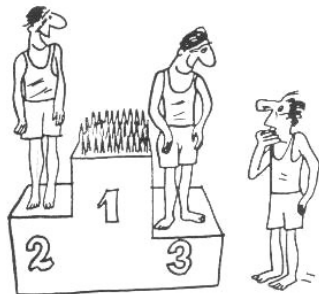


## 思考与探究

### 1 摘掉嫉妒的芒刺

#### 震惊中外的卢刚事件

1991年11月1日，美国爱荷华大学物理系大楼三楼的309室正在进行专题研讨会。来自北大物理系的中国留学生、28岁的博士卢刚在旁听了约五分钟后，突然拔出手枪，他首先开枪击中了他的博士研究生导师、47岁的戈尔咨教授；又朝史密斯教授身上连射了两枪；继而又将枪口瞄准他嫉恨已久的“竞争对手”、来自中国科技大学的留学生山林华博士，他一连朝山林华的头部和胸膛连开数枪；然后，卢刚又从三楼跑到二楼，打开系主任的办公室，射杀了44岁的系主任尼柯森；接着，他又冲到大学行政大楼，推开副校长安·柯莱瑞的办公室，朝她的胸部和太阳穴连射两枪；副校长的女秘书惊恐中本能地拿起电话要报警，他又向女秘书脖颈上射了一枪，然后举枪自杀。



整个凶杀过程只有十几分钟。六人死亡，女秘书重伤。这一血案震惊中外，凶手卢刚究竟是个怎样的人呢？

卢刚，北大物理系的高材生，从小就极为聪明。在北大物理系毕业后他参加了李政道主持的非常严格的考试，在数百名佼佼者中脱颖而出，顺利考取由中国政府出资的公派生来到美国留学。起初，卢刚以其聪颖备受导师的关注，一年后，随着另一位中国留学生山林华的到来，卢刚失去了其宠儿的地位。以学业成绩相比，卢刚和山林华的水平不相上下。卢刚参加博士资格考试时与山林华并列第一，各门科目都是“A”，他所获得的高分打破物理系历届记录。可是，以研究能力而论，山林华的成果显然更受学术界肯定。卢刚不肯下苦功做研究，却偏偏死心眼要和山林华争最佳论文奖，结果越搞越往牛角尖里钻，终于滋生杀机，选择了一条玉石俱焚的毁灭道路。

惨剧令人心痛。如果卢刚能以平和的心态参与竞争，就不会陷入嫉妒的深渊；如果他能以欣赏的眼光看对手，也许他和山林华会成为比翼齐飞的搭档；如果他能够坦然地接纳自己在某些方面的弱势，也许他会将暂时的失败化为成长的动力；如果……然而没有如果，嫉妒的芒刺扎在卢刚的心间，把自己和对手一起推上不归路。嫉妒，伤害的不单是对方，给自己带来的伤害才是更具毁灭性的。



**感悟与交流：**

1. 读了上面这个故事，你认为引发悲剧的根源是什么？

2. 针对卢刚事件，你有什么感悟？

## 2 正确对待竞争——欣赏对手

忙碌在大千世界的芸芸众生，既离不开竞争，也离不开合作。在当今这个社会里，也许还有不少人认为，竞争与合作是对冤家，根本无法结合从而达到共赢。这种把对手放在自己的对立面的心态，已然不能适应形势了，现代竞争不再是“你死我活”，而是更高层次的竞争与合作。拥有一种兼容并包的态度，善于将竞争与合作联系起来，在竞争中成长，在合作中发展，才有可能实现双方的共赢！

### 人才看得见人才

某广告公司以高效率、高效益享誉业内。据说其选拔人才的方法苛刻而奇特，但至今没有人知道细则。即使那些应聘落选者，对考试经历也是守口如瓶。

刚毕业的我决定去试一试。若能进这家公司，将是很有前途的。

不料选拔过程很简单：第一轮，集合所有应聘人员来公司大会议室，指定一个题目，在规定时间内设计一件作品。所有的考生都按时完成了任务，然后由专家组评审，当天下午即公布入围者名单。



第二轮考试在第二天下午。与昨天一样，也是在大会议室，指定一个题目，在规定时间内设计一件作品，不过应考者少了许多，只有十个。我心中暗笑：专家组决定我们的命运，老一套了，没什么稀奇。果然，时间一到，收了卷子，全部送到另一间屋子，请专家组评审。

等待的时候，我们十个佼佼者谈笑风生，议论起外界对这家公司的传言，觉得好笑：明明是常规考试，却说得那么神秘。

不足两小时，十份作品皆评审完毕。主考官笑咪咪地进来了，将作品发还原作者，然后说：我公司向来重视专家的意见，但作为一件艺术品，你们也为广告设计倾注了自己的灵感与心血，因此，专家的评分只占此轮考试的50%，另一半分数由你们相互评审。



大家都有些吃惊，然后便按主考官要求，各自带作品上台展示一次，另外九人则在下边评分，并写简略评语。当然，彼此不准交换意见。考场出奇的安静。

另外九人中，至少有三人的作品令我叹服，我不得不怀着复杂的心情给了他们高分和好的评语。因为我相信：专家的眼光不会比我差，我不能刻意去贬低别人……

最终，我入选了，有点儿意外，更意外的是，令我叹服的那三个人中，只有一名入选！我简直怀疑专家组及公司的眼光！但随后总裁与我们的首次谈话令我释然了——最后十位考生，都是专家组眼中的佼佼者；而你们之间的相互评审，更能证明自身的能力与素质。庸才看不见别人的才华，情有可原，看不见人才的人才，就很狭隘了。我们不仅需要个人能力优秀的人才，更需要那些彼此欣赏、相互协作、团结共进的人才。

### 感悟与交流：

1. 读了这则故事，你有什么感悟？如果你是十个入选者之一，你会怎么做？

---

---

2. 生活中你也一定遇到过棋逢对手的情景，联系自己的实际谈谈你的想法。

---

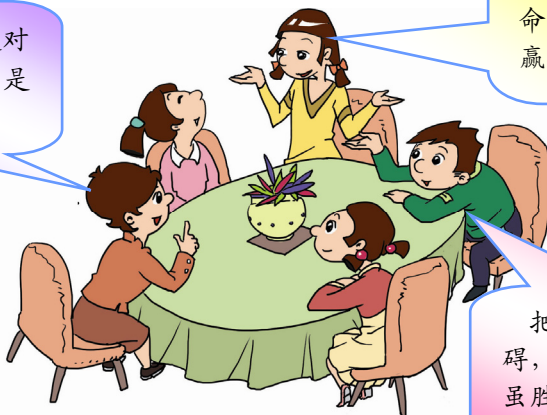
---

3. 与周围的同学分享各自的想法，并把你认为精彩的观点记录下来。

---

---

欣赏对手，并非是对自己的否定，相反，是对自己的肯定。



拥有欣赏对手的心胸和气度，才能成为生命历程中真正的赢家，赢在胸襟。

把对手视为自己的障碍，拘泥于一时的胜负，虽胜犹败，败在气度。

棋逢对手，愈战愈酣。胜，则水平尽展；败，则心悦诚服，能学习他人之长，激励自己奋发，这何尝不是一件幸事。



## 3

## 与对手合作

欣赏对手是一种气度，与对手合作是一种谋略，而帮助对手则更是一种大智慧。读读下面的文章，也许会让你对竞争与合作的认识上升到一个新的高度。

### 故事 1：帮助对手也是一种智慧

据有关媒体报道，美国可口可乐总公司内部员工偷取可口可乐饮品的样本及机密文件，企图出售给百事可乐。

消息一经公布，迅速在全世界引起震动。大家都知道，可口可乐和百事可乐是饮料业中一对水火不容的竞争对手。如果百事可乐取得可口可乐的配方，那意味着可口可乐将有可能迅速垮掉。然而就在人们为可口可乐庆幸，不断追问是谁提供了情报时，可口可乐高层却表示，向他们和有关当局提供情报的其实是百事可乐。这下，人们迷惑了，谁都不明白百事可乐为什么不利用这个机会，扭转在竞争中处于劣势的境况，而非要帮助可口可乐呢？



其实，这对竞争对手的相互扶持在 20 世纪 90 年代也曾有过。当时，可口可乐为了帮助不断下滑的百事可乐，有意透露出打算在街头建立无人看管的饮料销售机，以此提高销售额。获此消息后，百事可乐迅速在亚洲一些城市的街头设立饮料销售机，从而大大提高了百事可乐的销售量，扭转了下滑的趋势。

上述事例让人们很不理解，为什么激烈竞争的一方要暗中帮助对手呢？百事可乐公共关系副总裁多林说：“我们只是做了任何负责任的公司都应该做的事。竞争是激烈的，但必须保持公平与合法，我们帮助可口可乐就是不能让它消失在我们的视线里，它是我们前进的动力！”

其实，帮助对手也是一种竞争智慧。在竞争中，不论是强者还是弱者，都要记住，一定不要让对手离开你的视线，只有在若即若离中，才会有危机感和紧迫感，才能激发斗志。

### 故事 2：管仲和鲍叔牙

管仲家贫，自幼刻苦自学，通“诗”、“书”，懂礼仪，知识丰富，武艺高强。他和挚友鲍叔牙分别做公子纠和公子小白的师傅。齐襄公 12 年(公元前 686 年)，齐国动乱，公孙无知杀死齐襄公，自立为君。一年后，公孙无知又被杀，齐国一时无君。逃亡在外的公子纠和公子小白，都力争尽快赶回国内夺取君位。管仲为了使纠当上国君，在途中埋伏欲射杀小白，箭射在小白的铜制衣带钩上，小白装死，在鲍



叔牙的协助下抢先回国，登上君位，他就是历史上有名的齐桓公。桓公即位，设法杀死了公子纠，也要杀死射了自己一箭的仇敌管仲。鲍叔牙极力劝阻，指出管仲乃天下奇才，要桓公为齐国强盛着想，忘掉旧怨，重用管仲。桓公接受了建议，接管仲回国，不久即拜为相，主持政事。管仲得以施展才华。

管仲和鲍叔牙合作，成就了齐桓公的霸业。

### 感悟与交流：

1. 你如何理解竞争双方间的分分合合？鲍叔牙和齐桓公对管仲尽释前嫌，从而成就了一番大业，对你有什么启示？

2. 在我们的日常生活中，难免会有这样的事情发生：一对亲密无间的朋友，无意或有意做了伤害对方的事。讨论一下，如果你是受伤害的一方，你是宽容他？还是从此分手？或者采取报复的行动？结果分别会怎样？

我的一个朋友在背后说了我的坏话，我想她可能是无心的，我应该原谅她。

原谅伤害自己的人，需要多大的肚量呀。

如果对伤害自己的朋友采取报复的手段，只能把自己和朋友推向陌路，怨怨相报何时了呀。

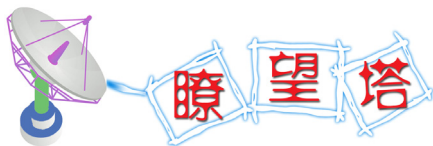
没有永远的对立，当面对共同的目标时，最强的对手可能会是最好的合作者。没有永远的竞争，当能够从对手身上受益时，对手成为最能促进自己、激励自己的朋友。







两两搭档坐在地面上，背靠背，手挽手。试一试，你和搭档怎样才能都站起来呢？通过这个游戏，谈谈你对合作与竞争的体会。



### 我知道谁开的那一枪

第二次世界大战期间，一支部队在森林中与敌军相遇，激战后两名战士与部队失去了联系，这两名战士来自同一个小镇。

两人在森林中艰难跋涉，他们互相鼓励，互相安慰。十多天过去了，他们仍未与部队联系上。这一天，他们打死了一只鹿，依靠鹿肉又艰难度过了几天。也许是战争使动物四散奔逃或被杀光了，这以后他们再也没看到过任何动物。他们仅剩下一点儿鹿肉，背在年轻战士的身上。这天他们在森林中又一次与敌人相遇，经过再一次的激战，他们巧妙地避开了敌人。

就在自以为已经安全时，只听一声枪响，走在前面的年轻战士中了一枪——幸亏伤在左肩膀上，后面的战士惶恐地跑了过来，他害怕得语无伦次，抱着战友的身体泪流不止，并赶快把自己的衬衣撕下包扎战友的伤口。

晚上，未受伤的战士一直念叨着母亲的名字，双眼直勾勾地。他们都以为自己熬不过这一关了，尽管饥饿难忍，可他们谁也没动身边的鹿肉。天知道他们是怎么过的那一夜，第二天，部队救出了他们。

事隔30年，那位受伤的战士说：“我知道谁开的那一枪，他就是我的战友。他抱住我时，我碰到他发热的枪管。我当时怎么也不明白，他为什么对我开枪？但当晚我就宽容了他。我知道他想独吞剩下的鹿肉，我也知道他为了他的母亲而活下来。此后30年，我假装根本不知道此事的真相，也从不提及。战争太残酷了，他母亲还没有等到他回来就去世了。我和他一起祭奠了老人家，那一天，他跪下来，请求我原谅他，我没让他说下去。我们又做了几十年的朋友，我宽容了他。”



其实，宽容就是一种爱。爱你的朋友，爱你的对手，更爱这个世界。只有这样，我们的路才能越走越宽，我们的朋友才能越来越多，我们的烦恼才会越来越少。我们用宽容付出的爱，总有一天会得到丰厚的回报。



## 第7节 尊重别人与尊重自己



在一个空旷的山谷里，一个小男孩对着四周大声地喊：“我不喜欢你”，山谷里传来了回声“我不喜欢你”。小男孩生气了，就对着山谷大叫：“你是坏蛋”，山谷又传来了回声“你是坏蛋”。小男孩气哭了，回到家里告诉妈妈说，山谷里有人骂他。他妈妈问明白了情况，就让他再去对着山谷喊：“我们做朋友吧！”小男孩将信将疑地大声喊了一句：“我们做朋友吧”，果然山谷里传来了回声：“我们做朋友吧”。小男孩又接着喊了一声：“我爱你”，结果山谷里又传来了回声：“我爱你——爱你——爱你”。

这个简单的故事说明了人与人之间相互尊重是多么重要。你尊重别人，别人也就会尊重你。反之，如果你不尊重别人，那你也得不到别人的尊重和理解。所以，尊重他人也就是尊重自己。



### 1 “偷东西”的作家

在莫斯科的一处电车站，一位手捧着几本书的小伙子上了一辆电车。他在口袋里掏了好久也没掏出买车票的钱，只好难为情地看着售票员；接着他又继续掏口袋，终于找出一枚硬币微笑着递给售票员。

在电车的乘客中间站着一位头戴灰色鸭舌帽的人和一位穿军大衣的人。突然，戴灰色鸭舌帽的人抓住了穿军大衣的人——因为他看见穿军大衣的人悄悄地将手伸进了拿着书的小伙子的口袋。

电车停了下来，人们激动地喊叫着。穿军大衣的人试图说什么，但谁也不听他的。这时一位警察走到他们三个人面前，警察要穿军大衣的人出示身份证。

穿军大衣的人从口袋里掏出一本小册子难为情地说：“我没带身份证，这是我的作家协会会员证。我叫阿尔卡季·盖达尔。”

“我们可算见识这种所谓的作家了！”车厢里的乘客讥讽地嚷道。

“他到底偷了您什么？”警察问小伙子。小伙子脸红着回答道：“我刚考上大学，昨天才来到莫斯科。我口袋里没钱，他没偷我的东西。”

“难道他没有偷您的什么别的物品吗？”

于是小伙子又仔细翻了一下口袋，突然他发现了一张50卢布的纸币，“这不是我的钱。”小伙子腼腆地说。

全车人静了下来。大家都看着作家盖达尔，然而盖达尔却什么也没有说。

### 感悟与交流：

1. 盖达尔是前苏联著名的儿童文学作家，他为了尊重这个小伙子的人格和尊严，偷偷地把钱塞给他，读了这个故事后你有什么感触？

---



---

2. 生活中你有过被别人尊重或尊重别人的经历吗？跟同学分享一下吧。

---



---

任何人都不可可能尽善尽美，完美无缺。我们没有理由以高山仰止的目光去崇拜别人，也没有资格用不屑一顾的神情去嘲笑他人。只有一个真心懂得尊重别人的人，才能赢得别人的尊重。



## 2 尊重别人才能赢得别人的尊重

台湾著名导演李行讲过一个故事——有个著名的男演员，喜欢耍大牌，常不守时。有一天拍戏，大伙儿全到了，唯独不见那个男演员。导演说：“等他！”20分钟，30分钟，一个钟头，导演、演员、摄影、灯光、场记、场务，大家全乖乖地等。终于，那个男演员到了。导演没骂他，但是也没开工，而是站起来，对所有的人说：“好了！收工！”于是灯光灭了，大家全走了，剩下那个演员呆呆地站在场子中间。从此，那个男演员再也不敢迟到。正是因为他不尊重别人，才伤害了他的自尊。所以，尊重别人其实就是对自己最好的尊重。

### 感悟与交流：

读了这个故事，你有什么感悟？你对这个男演员有什么忠告？

---

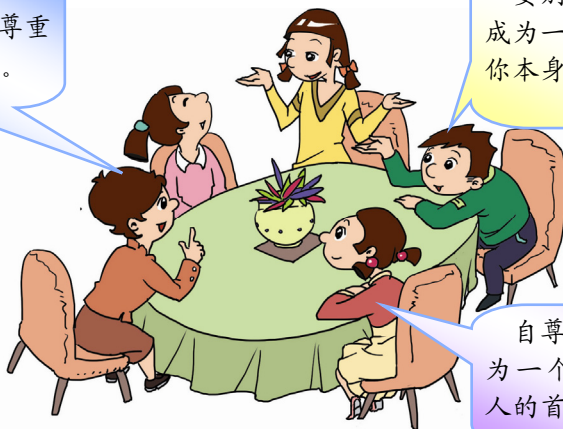


---



尊重别人的人才会受到别人的尊重，尊重别人就是尊重自己。

要别人尊重你，首先你要成为一个高雅、优秀的人，你本身要值得别人尊重。



自尊和尊重他人，是成为一个具有健康人格的人的首要条件。

### 3 不经意犯错后的道歉

在无人售票车上，一位中年妇女和司机争吵着。年轻的司机厉声说道：“你怎么少投了一角钱，总共才投了9枚硬币。”那妇女说：“我明明投进去了10个一角钱的硬币，怎么可能少呢？”车上乘客忙着打圆场，司机气呼呼地发动了车。车上人议论纷纷，有位年长的乘客小声地问她：“你到底有没有少投钱啊？”那妇女愤愤不平地说：“我投的是正好的，我敢发誓……”

晚上，司机在下班收钱时，发现投币箱入口处有一枚硬币被卡住了，所以当时没有发现。司机追悔莫及，虽然不知道那位女乘客的姓名电话，但他决定向乘客公开说明并道歉。第二天，他就在自己公交车上的投币箱旁边挂了一个小牌子，牌子虽小，但字很醒目，内容是向那位不知名的乘客道歉。这个发自内心的道歉，赢得了乘客们的啧啧赞叹。

生活中人难免会犯错误，可是这些不经意的错误在当时可能没有被发现，或被生活的琐事所冲淡，这些错误就成了永远的错误，就像被一块鹅卵石压着。若干年后，当那块鹅卵石下的错误被我们掀开时，不禁恍然大悟，事情原来不是这个样子的，这时你能正视吗？事实上，我们能够很容易找出问题的根源，但更重要的是勇敢地承认自己的错误。立即表达心中的想法并勇于认错，才是一个真正的智者，才能换来别人对自己的尊重。

#### 感悟与交流：

1. 你是否有过犯了错误却没有勇气认错的情况？





2. 读了这个故事后，再做了错事时你会怎么办？

#### 4 用宽容和尊重化解矛盾

美国第25任总统是威廉·麦金莱。有一次，因为一个用人问题，他遭到一些人的强烈反对。在国会会议上，有位议员当面粗野地讽刺他。他虽然非常生气，但极力克制住了自己。等对方骂完后，他用温和的口吻说道：“你现在的怒气应该平和了吧。照理，你是没有权利这样指责我的，但现在，我仍然愿意详细地解释给你听……”他的这种姿态使那位议员羞红了脸，现场一触即发的矛盾立刻缓和了下来。

##### 感悟与交流：

1. 面对粗野无理的讽刺，马辛利仍然很尊重对方，从而彻底消除了对方的怒气，也因此化解了一场矛盾。如果马辛利和议员针锋相对的话，那会是怎样的结果？

2. 你和同学因为一件小事起了争执，这时对方不肯接受你的观点，你会怎么做？如果对方的意见是合理正确的，你会怎么做？

#### 与别人有分歧时怎么办

1. 承认差异。每个人的想法不会完全相同，不要总想着改变别人的观点，更不要把自己的观点强加给对方。

2. 尊重别人的想法。同时冷静地想一想，自己就一定对吗？

3. 与人讨论或争论时不能侮辱别人的人格。你对待别人的态度往往决定了别人对你的态度。争论时应该就事论事，不要借题发挥，更不能演变成人身攻击。

4. 要控制好自己情绪，避免使用“你懂什么？”之类的过激言辞。

5. 冷处理。过一段时间，等激动的情绪平静下来后再平心静气地讨论。





## 5 儿子逛商场

母亲带着五岁的儿子到超市去购买新年礼物。这一天超市里人山人海，货架上的商品也是琳琅满目，让人眼花缭乱，她兴奋地左顾右盼，不断地盘算着、挑选着。可是让她扫兴的是缠在她腿上的儿子，不停地嘟囔着要回家，拉着她的衣服往商场外面走。她生气地说：“你这个小傻瓜，这么好玩的东西你都不看，你还要看什么呢？以后再也不带你出来了。”今天儿子的表现真是让人不能容忍。就在这时，她看见儿子的鞋带散开了，于是她俯下身去为他系鞋带。就在她俯下身的这一刹那，她明白了儿子为什么要吵闹。因为儿子看见的是森林一般的人腿，何来五彩缤纷、琳琅满目呀，于是她把儿子抱在怀里，儿子“长高”了，顿时破涕为笑。

要想尊重别人，首先要理解别人，而只有将心比心、深入他人的内心世界，站在对方的角度去思考问题，才能真正理解对方。

### 感悟与交流：

1. 尊重是建立在理解的基础上的，一个理解别人的人，才能做到尊重别人，进而赢得别人的尊重。试着站在别人的角度来换位思考一下，如果你是下列角色之一，你希望别人怎么理解与尊重你？

假如我是一位盲人，我会希望\_\_\_\_\_

假如我是一位老师，我会希望\_\_\_\_\_

假如我是失学儿童，我会希望\_\_\_\_\_

假如我为人父母，我会希望\_\_\_\_\_

2. 有时候，并不是我们不尊重他人，而是不知道如何去尊重他人。懂得怎样去尊重他人，不要让他人难堪，这是一种真诚的人文关怀。其实，尊重往往表现在一些细节上，请你制定自己的“尊重细则”，并与同学们讨论。

对父母：\_\_\_\_\_

对老师、同学：\_\_\_\_\_

对陌生人：\_\_\_\_\_

尊重他人就是尊重自己，一个集体往往就是靠这种相互支撑的尊重，维系成员之间的和谐与默契。尊重是一缕春风，驱除寒冬，带来花草的芬芳；尊重是一把火炬，照亮黑夜，给人前进的勇气。让我们在沐浴春风、享受光明的同时，也尊重他人，传递温暖！

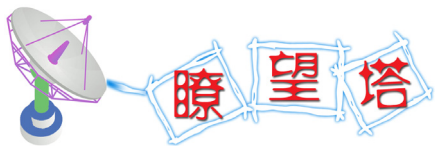
## 理 解

一切深刻的认识或者敏锐的感觉，一切博大的智慧或瞬间的感悟，都离不开理解。理解太阳的人，不会因为背对太阳时所看到的阴影而怀疑它的光明；理解炉火的人，不会因为贴近炉火时所受到的炙烤而怪罪它的温暖；理解生活的人，就不应该想着要走现成的宽阔而平坦的大道，因为生活本身就是一条走着才能向前延伸的小路；理解生命的人，就不应该想着要欣赏自己的脚印，因为生命本身就是靠把脚印留在身后来表示它的存在。

尊重父母的前提是理解父母的一番苦心，报答父母的基础是理解父母的一片爱心；向别人认错的前提是理解别人在受到无辜伤害时的委屈，原谅别人的基础是理解对方前来道歉时的自责心情。理解是相互的，否则便无意义。想得到别人理解的人，首先要全力理解别人。



1. 写一篇日记，记下生活中你与家人、朋友之间相互理解、尊重或被误解的经历和感受。
2. 和父母谈论理解与尊重这个话题，探讨和父母之间如何做到相互理解与尊重。



## 可贵的尊重

那年秋天，揣着一张普通大学的本科毕业证，他跟着一群硕士和博士去竞争某跨国公司的两个驻外营销员职位。几番考试下来，他明显地感觉到，自己的综合实力的确逊色于同去的许多对手，成功之门不可能向自己敞开了。

最后一轮考试结束，他和众应聘者走出那栋漂亮的办公大楼，在洒满阳光的小径上，有几位考得很理想的应聘者已是满面春风了，他却落寞地垂头走在后面。

没走出多远，小径中间出现一个衣衫褴褛的乞丐，伸出一双脏兮兮的手，向他们这群西装革履的求职者乞讨。



“去去去，别在这里煞风景了。”有人不耐烦地挥手。

“远点儿站着！没钱。”有人厌恶地呵斥着。

“就这么挣钱，也太容易了吧？”有人丢下一句嘲讽。

也有把头偏向一旁快步躲避过去的；也有动了恻隐之心，从兜里掏出一元两元钱扔到地上便昂头走过去的……

在形形色色的目光和言语的包围中，那位乞丐前倾着身子，一脸的沧桑和漠然无以掩饰。

他走到乞丐跟前，停下来，微笑着把手伸进了衣兜，但他立刻窘住了——因为早上走得太匆忙，忘带钱包了，又是临时换了一套新衣服，翻遍身上所有的口袋，也没有找到一分钱。

他满脸带着歉意，很坦诚地把手伸过去，在那个乞丐的惊愕中，握住了那只沾满污垢的手，愧疚地说道：“对不起，我忘带钱了。”

“不，小伙子，我要永远感谢你，你给了我比金钱还宝贵的东西，你是我行乞这么长时间以来，遇到的第一个懂得我也是在乎尊严的人。”一瞬间，几滴浊泪竟模糊了那位乞丐的双眼。

一周后，他惊讶地收到了那家大公司的聘用通知，得到了那份梦寐以求的工作。

他带着疑虑，问负责招聘的人为何录用了并非十分优秀的他。对方笑着答道：“你就是很优秀的营销人选，因为你懂得尊重别人，无论他的身份、地位如何卑微，你都能平等相待。”

原来，那天在小径上发生的一幕，也是公司精心组织的一次考核。

数年后，已是那家大公司营销部经理的他，激动地给我讲完当年应聘的经历后真诚地补充道：“坦率地说，也是在经历了那场考试后，我才更加懂得了尊重他人的重要性，懂得了‘给人一缕阳光，会拥有一轮太阳’那句话的道理。”

没错，予人玫瑰，手有余香。一个懂得时时、处处尊重别人的人，自然会赢得别人加倍的尊重；无论是在潮起潮落的商海中，还是在日常的人际交往中，予人以尊重，都远远不止是一种美德。





## 第8节 容易忘却的爱



你静静地离去，  
一步一步孤独的背影，  
多想伴着你，告诉你我其实多么地爱你。  
花静静地绽放，  
在我忽然想你的夜里，  
多想告诉你，其实你一直都是我的奇迹。  
一年一年，风霜遮盖了笑脸，  
你寂寞的心有谁还能够体会？  
是不是春花秋月无情，

春去秋来，你的爱已无声。  
把爱全给了我，把世界给了我，  
从此不知你心中苦与乐。  
多想靠近你，  
告诉你我其实一直都懂你。  
多想靠近你，  
依偎在你温暖寂寞的怀里。  
多想靠近你，  
告诉你其实我一直都懂你。

这首《懂你》温暖了无数人的心，湿润了千万人的眼睛。然而，父母平实无华的无言大爱，我们真的懂吗？



### 1 暴走妈妈割肝救子

凌晨5点，武汉市江岸区谌家矶堤坝下，村庄静谧。“吱呀”一声，村内的一家铁门开了。一个瘦削的女人快速闪了出来，朝坝上走去。她的步子迈得不算大，但频率极快。她的上身挺得笔直，远远望去，似乎只有两条细腿像上了发条一样地快速拨动。

远处大桥上的桥灯，形成了一条光带。借着微弱的光，她飞快地朝前赶。昏暗中，也有一些清晨练习跑步的身影，但他们很快被那个瘦削的女人超过。从年初到深秋，人们每天都能看到那女人暴走，一天都没有间断，不少人都知道女人在减肥，但却不知道她为什么要减肥。



这个减肥的女人名叫陈玉蓉, 55岁。陈玉蓉的儿子叫叶海斌, 31岁。13岁那年, 海斌被确诊患有一种先天性疾病——肝豆状病变, 肝脏无法排泄体内产生的铜, 致使铜长期淤积, 进而影响中枢神经、体内脏器, 最终可能导致死亡。在陈玉蓉的悉心呵护下, 海斌长大成人。但近年来海斌经历了两次大吐血, 情况凶险。医生告诉她, 叶海斌的肝已经严重硬化, 需要做移植手术。

陈玉蓉决定捐出一部分肝给儿子, 并于2009年2月9日住进了器官移植病房。

一个意想不到的事打破了陈玉蓉捐肝救子的希望。

陈玉蓉的肝穿结果显示: 重度脂肪肝。这种情况一般不适宜做肝捐赠。医生建议陈玉蓉减肥, 可以在一定程度上消除脂肪肝。

2月18日, 陈玉蓉出院后, 当天晚上就开始了自己的减肥计划。由于医生叮嘱不能乱吃药, 运动也不能太剧烈, 她选择了走路。

陈玉蓉从湛家矶东坝的起点开始, 走到堤坝的终点, 一个来回正好5公里。陈玉蓉早上走一次, 晚上走一次, 一天就是10公里。

每天早上, 陈玉蓉5点不到就从家里出发。晚上, 陈玉蓉一吃完晚饭就又出门了。她每餐只吃半个拳头大的饭团, 有时夹块肉送到嘴边, 又塞回碗里去。陈玉蓉的妹妹陈荣华说, 姐姐只吃青菜, 水煮的, 没有油, 难以下咽。

就是这样的节食, 陈玉蓉对自己仍然不满意。她说自己有时太饿了, 控制不住吃两块饼干, 吃完了就会很自责。

每天10公里路, 每餐半个拳头大的米饭团, 常人难以想象需要怎样的毅力才能这样坚持。陈玉蓉说: “有时我也感觉看不到尽头, 想放弃。但我坚信: 只要我多走一步路、少吃一口饭, 离救儿子的那天就会近一点儿。”

7个多月来, 她的鞋子走破了四双, 脚上的老茧长了就刮, 刮了又长, 而几条裤子的腰围紧了又紧。她觉得是时候了, 可以去医院检验一下自己的成果了。

体重仪显示: 她已从68公斤减至60公斤; 肝穿显示: 脂肪病变肝细胞所占体积小于1%, 脂肪肝没有了! 这个结果让医生们大为震惊。当时只是为了安抚她, 说只要努力, 半年也许可以消除脂肪肝, 没想到她真的做到了。这简直是个奇迹!

母亲陈玉蓉, 再次叩响了割肝救子之门。2009年11月3日, 陈玉蓉和儿子叶海斌同日进行了手术。



一次是十月怀胎, 一次是七月暴走, 一个母亲为了儿子的生命进行了两次分娩,

点燃了儿子的生命之火。“暴走妈妈”的背影，写下了忍耐与坚持。爱，不仅表现在物质上的舍得，同时更需要精神上的忍耐与坚持。

### 感悟与交流：

读了“暴走妈妈”的故事，你有什么感受？



## 2

### 爱的针法

爱，不需要华丽的词藻，昂贵的礼物。平常日子，细微小节，都汇聚、积淀着对父母的爱。不要羞于表达，不必怯于言说，爱是亲子之间最恒久的语言。

一次，在一位朋友家小坐。发现她给父母打电话的时候拨了两遍号码。第一遍拨过之后，铃响三声就挂断，再拨第二遍，然后通话。

“第一遍占线吗？”我随意地问。“没有。”“是没想好说什么吧？”“不是。”“那干吗拨两遍号呢？”



她笑了笑：“你不知道，我爸爸妈妈都是接电话非常急的人，只要听见铃响，就会跑着去接。有一次，妈妈为接电话还让桌子腿把小脚趾绊了一下，肿了很长时间。从那时候起，我就和二老约定，接电话不准跑。我先拨一遍，给他们一个预备时间。”

我的眼忽然湿润。平时都常说孝敬父母，这个小小的细节不是对父母最生动的疼惜吗？“爱”是一件大衣衫，衣衫是要讲究式样、色彩、衣料，甚至于时尚和流行程度。但是，对于穿衣服的人来说，更需要的是细密的针法，这样才能让这件衣衫变得真正温暖舒适起来啊！

为了父母多一份安全和从容，多拨一遍电话号码，这是一件再琐碎不过的事，可是这件事就是爱的针法。





### 感悟与交流：

1. 这个故事让你想到了什么？

---

---

2. 你是在如何在细微处关爱父母的？

---

---

### $100 \times 1 \neq 100$



我一直很纳闷，妻子每次拿钱给母亲，总是一把零票子，给女儿却是大面额的。

妻子笑了，说：“女儿爱花钱，5元一张的钞票，到她手里好像不是钱，一眨眼就花光了，要是给她一张100元的，她就舍不得找零，能用十天半个月。妈呢，她舍不得花钱，一张大票子到她手上，她总收着不用。给她零钱呢，她就舍得拿去用，买些瓜子、葡萄干什么的。你是让妈用钱呢，还是让她把钱藏在枕头下？”

我懂了，100元有时是不等于100张1元。



## 3 成长的谈判

在成长的过程中，难免也有与父母意见不同的时候，如何处理与父母的代际冲突？下面是晓琴和妈妈的一次通信，看了之后也许能给你一些启发。

### 晓琴给妈妈的14条建议：

1. 我需要帮助，同时也需要独立。
2. 为了成长，请允许我犯些错误，让我自己在生活中学会如何生活。
3. 请不要强迫我按照您的模式去生活。
4. 请自觉地保护我的自尊心和隐私权。
5. 如果您想成为我的朋友，那就得放下家长的架子。
6. 请不要拿我当您的出气筒。
7. 宠了我就别说把我宠坏了。
8. 不要把简单的事情复杂化，不要把过去的错误扩大化。
9. 多一些建议，少一些命令。





10. 请不要第 101 次告诉我某事该怎样做。
11. 我不仅学习您告诉我的东西，还学习您身上表现出来的东西，包括坏的习惯。
12. 我不仅需要爱，还需要学会爱别人。
13. 即使您能替我做所有的事，也请您把它们留给我自己做。
14. 因为我是菊花，所以请别让我在夏天开花；因为我是白杨，所以请别指望从我身上摘下松子。

### 妈妈对晓琴“14 条”的回答：

1. 我想帮助你独立。你学走路时，我扶着你；你走得还不稳时，我在你身边保驾；你会走了，我就把你放飞了。“扶”、“保”是为了“放飞”。
2. 成长的路上难免出错，困惑的时候请和我说。我还想让你知道，紧急避险时，我就在你身边，至少，我的告诫就在你耳边。
3. 你不必按照父母的模式去生活，但你务必从父母的生活中获得有价值的思索。
4. 讲究自尊和隐私是长大的标志，很高兴你长大了。
5. 血缘上我是你的家长，生活中我是你的朋友。
6. 如果我把你当出气筒了，请及时提醒我注意。
7. 我爱你，但绝不会是溺爱。因为我知道，溺爱不是爱。
8. 我喜欢就事论事，经验教训要靠你自己体会。
9. 我理解你，也会时刻提醒自己。紧急避险时例外。
10. 如果我把同一个建议对你说了三次，相信你会把它作为选择时的一个参考。
11. 很高兴能成为你的样板，我要努力使自己言行优秀。如果你能在更大的时空范围内见贤思齐，我会更高兴。
12. 夏天，走在大街上，我给上幼儿园的女儿买了一个冰淇淋，她伸过来让我吃第一口。十几年前的这一幕，始终是我的幸福和自豪。
13. 我只能陪你走一程，不能陪你走一生，很多事还要留给你自己去做。
14. 因为你是菊花，我喜欢深秋的芳香。因为你是白杨，我欣赏绿树的挺拔。



### 感悟与交流：

1. 读过晓琴与母亲的通信，你有怎样的思考？

---



---

2. 对于亲子间的沟通，谈谈自己的观点。

---



---





青春朝气常伴随着执拗和反抗，我们比任何时候都渴望独立。成长的需要常与父母的过度呵护相悖，于是，我们烦躁、我们叛逆、我们要挣脱束缚，与此同时却忽略了父母的需要，漠视了父母的本意，偏执地认为无法与父母沟通。其实，亲情是天然的联系纽带，建一座沟通的桥梁绝对是可望而可求的。

有时，一次沟通不能达成共识，这并不能否定亲子之间浓浓的爱。不妨先轻轻地关好门，把话留到明天再说。



## 生活链接

比尔·盖茨说过这样一句话：“你要懂得，在没有你之前，你的父母并不像现在这样‘乏味’”。日复一日中，关爱以唠叨的形式出现，曾经新潮的他们被你嘲笑为落伍，然而，你可知道，他们的改变正是因为对你的付出啊！他们曾经是你崇拜的偶像。

邀请你的父母和你一起来做个游戏吧！各准备一张白纸。

请父母在纸上写：

孩子，你身上最令我欣赏、欣慰和自豪的是(至少三条，多了不限)：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

孩子，我相信你在下面这些方面会做得更好(只限两条)：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

请你在纸上写：

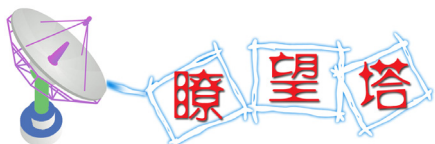
爸爸妈妈，你们身上最令我欣赏、欣慰和自豪的是(至少三条，多了不限)：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

爸爸妈妈，我相信你们在下面这些方面会做得更好(只限两条)：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

写好以后互相交换，并且告诉对方自己的感受。



### 当他们年老时……

当你还小的时候，  
他们教你穿衣服、绑鞋带、系扣子，  
教你洗脸、梳头发，教你做人的道理。  
所以，  
当他们有一天变老时，  
当他们想不起来或对不上话时，  
请不要责怪他们。  
当他们开始忘记系扣子、绑鞋带，  
当他们吃饭时弄脏衣服，  
当他们梳头手不停地颤抖时，

请不要催促他们。  
因为你在慢慢长大，而他们却在慢慢变老。  
当你在他们眼前的时候，  
他们的心就会很温暖。  
如果有一天，  
他们站不稳，走不动了，  
请你紧紧握住他们的手，陪他们慢慢走，  
就像，  
就像当年他们牵着你一样。



## 第 9 节 老师，辛苦了



一根教鞭，指引我们走出迷茫。  
一个点拨，充满了智慧和力量。  
一句赞扬，是无限的信任和阳光。  
一个鼓励，为我们插上理想的翅膀。  
一个微笑，一直温暖着我们的心房。  
一次交谈，像春风使我们心花怒放。  
一句心语，如甘泉在我们心田流淌。

.....

一块黑板，记录了您无悔的追求。  
一支粉笔，写下了您辉煌的人生。  
一头银丝，染白了您岁月的沧桑。  
一个职业，无怨无悔无私无彷徨。  
一个追求，有胆有识有爱有理想。



### 1 麻辣师生

**李刚的日记：**昨天夜里拉肚子，跑了五次厕所，搞得没睡好觉。上午第一节是数学老师“大张”的课，我身体发虚，头昏脑涨，只想趴着睡觉。这个“大张”老师眼还真尖，偏偏在课堂上点我的名。我支着脑袋坚持了一会儿，脖子又软了，又想睡觉。突然一只大手把我提着站起来，一声霹雳在耳边炸响：“你站着清醒一下吧！”全班同学都看着我，有的还笑出声来。我本想向他解释一下，又觉得一个“大男人”说自己拉肚子实在没面子，便懒洋洋地站了一会儿，趁老师板书时又坐下了，没想到正被他的“火眼金睛”逮到。他怒气冲冲地过来把我拉出了教





室。在教室门口站着，我肚子又疼了，顾不了那么多了，便一溜烟跑去了厕所。等我从厕所回来时，正好下课了。“大张”老师火冒三丈地看着我，要拉我去办公室。我挡开他的手，他大声问我：“怎么，你要打架吗？”

这时很多双眼睛看着我，我觉得自己没有退路了，只能脱口而出：“打就打，咱们出去单挑！”

我看到老师愤怒了，他瞪着我看了一会儿，丢下一句“我再也不管你了……”拂袖而去。

我没想到会闹成这样，我该怎么办？



**张老师的教学随笔：**今天在7班上课发生了一件事情，我想自己做得不够冷静。今天要讲非常重要的“函数的单调性”，根据以往的经验，这个知识掌握不好，会影响后面新知识的学习，因此我讲得格外耐心细致，同时也希望每个学生都能全神贯注地听讲，可我发现李刚居然趴在桌上睡觉。李刚原来的数学基础不太好，这段时间我格外关注他，他也有了很大进步，怎么能在这么关键的一课睡觉呢？我提醒他注意听讲，可他居然不管不顾仍然埋头睡觉，我走过去拉他起来，想让他站着清醒一下，他却偷偷坐下又睡了过去。我想该怎样提醒才能让他明白过来这是多么重要的一课呢？我生气地把他拉到教室门口站着，让他自己反省一下。可是等我再找他的时候，他竟然优哉游哉地从外面回来了。是可忍，孰不可忍？我抓住他的胳膊，想把他拉到办公室单独跟他讲讲不听这堂课的后果。他蛮力扭动挣脱，我十分惊愕气急失口：“怎么，你想打架吗？”

我“亲爱”的学生李刚却满不在乎地说：“打就打，咱们出去单挑！”

我忧愤在心，登时无言，只得伤心地说：“我再也不管你了……”

我怎能真的“不管他”啊，也许是我太冲动性急了。冷静两天，我得再找他谈谈。

### 感悟与交流：

1. 你遇到过李刚这样的情况吗？

---



---

2. 李刚的做法有哪些不妥之处？如果你是李刚，你该怎么办？

---



---

3. 看了张老师的随笔，你有什么感想？

---



---



## 2 你是怎样对待老师的？

请对下述问题如实回答“是”或“否”。

1. 如果老师指责我，我今后就不再和他保持联系。 ☐是 ☐否
2. 我认为老师批评学生，尤其是在课堂上批评学生是浪费时间。 ☐是 ☐否
3. 我从不主动跟老师沟通。 ☐是 ☐否
4. 即使有不懂的问题，我也很少请教老师。 ☐是 ☐否
5. 我如果不喜欢哪个老师，就不爱听他的课。 ☐是 ☐否
6. 我经常怀疑，是不是某个老师不喜欢我。 ☐是 ☐否
7. 如果对老师的教学有意见，我会用适当的方式告诉老师。 ☐是 ☐否
8. 我对老师的不慎之处会婉转地给以提醒。 ☐是 ☐否
9. 我不喜欢公开与人讨论不喜欢某个老师及不喜欢的原因。 ☐是 ☐否
10. 我觉得经常和老师接近交谈，能收获不少做人的本领。 ☐是 ☐否

1~6 题的正确答案为“否”，7~10 题的正确答案为“是”。每答对一题得 1 分，答错得 0 分。满分是 10 分，看看你能得多少分。

### 正确对待老师的批评

身为学生，难免会受到老师的批评。批评是教师对学生的过错

提出责备并帮助他改正错误的一种教育方式，也是师生之间进行交流的重要方式之一。

1. 老师批评你，是对你严格要求，如果老师对你的错误不闻不问，那是不负责任。虽然有时老师的批评方式让你难以接受，但如果因此而不接受批评，会妨碍自己进步。

2. 我们应该谅解老师的批评方式。为了自己的成长进步，吸取批评中有益的成分，发展和完善自己，而不应该过分强调老师的批评方式和不足之处。

3. 老师也不是十全十美的，也有缺点，因此我们应该用积极、正确的态度和方法来对待老师的批评，并尽量与老师多沟通，也可以恰当地给老师提些建议。



## 3

## “笨蛋”日记

林子的语文成绩不好，特别是不会写作文，很多同学说林子笨，是笨蛋。

上四年级时，林子的语文老师换了，她是一位漂亮的女老师，和蔼可亲。林子很喜欢她，下决心写好作文，让老师也喜欢自己。

语文老师给大家布置了一个任务，写“接龙日记”，就是三个人共用一个日记本，轮流写日记，每个人写日记前，要根据前一个人写的内容，给他写几句话。老师让林子和她一组，他们组还有班上最会写作文的班长。

“接龙日记”先从林子开始写，林子想了半天也不知道怎么写，最后只好工工整整地写上：“我不会写。”班长拿着日记给老师看：“这也是日记吗？我给他写什么话呢？”老师笑着说：“当然是了，你想写什么就写什么吧。”班长想了想，在日记本中写道：“你真是个大笨蛋。”

老师接过班长的日记本后写道：“不要骂人。不会就是不会，林子很诚实，应该得到表扬。”

日记本传回林子手中，林子心中像打翻了五味瓶，他在日记本上接着写：“我不笨，我不会写作文是不想从作文书上抄人家的。”班长接着写：“诚实当然应该表扬，但不等于林子不笨，我想了很久，还是想不出林子什么地方比别人聪明。”

日记再传回老师手中，她看了林子的第二篇日记，脸上的笑容更灿烂了，她写道：“林子，你能说一说什么地方比别人聪明吗？”

日记第三次传到林子手中，看了班长和老师写给自己的话，忽然觉得心里有许多话要说，他用颤抖的手在日记本上写道：“老师，我真的不笨。有一次，班长的自行车坏了，许多人帮他修都没修好，最后我用铁丝取代了螺丝帽，自行车又能骑了。当时班长也说我聪明呢！还有……”

班长看了林子的日记，他的脸红了。老师看了林子的日记，高兴地说：“林子，你会写日记了。”

20年后，林子成了著名的儿童文学作家，他被请回母校给师生作报告。林子主席台上看了看台下的几千师生，又看了看坐在自己身旁依然漂亮但已不年轻的语文老师，眼圈不由得变红了，林子想了想，说：“在作报告前，我要给大家讲一个真实的故事，故事的名字叫‘笨蛋’日记……”



### 感悟与交流：

1. 职业是利用知识和技能，在社会创造财富的同时获取合理报酬，作为维持生命需要的物质生活来源，并满足精神需求的工作。对于职业，除了上面的叙述外，从林子的语文老师身上，你还看到教师这一职业与其他职业有什么不同之处吗？



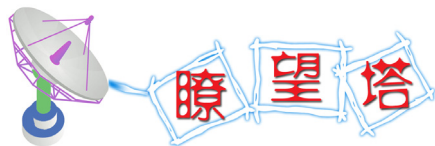
2. 你觉得对于一个老师来说，最重要的素质是什么？



在老师眼里，每个学生都是可塑之材。老师如春风化雨，把知识撒进学生的心田。我们感念老师的恩情，纵使再多的语言，也说不尽对老师的感恩之心。

给你的每位老师找出几条“闪光点”，然后和同学们交流一下，让大家都能更全面地了解自己的老师。

	闪 光 点
语文老师	
数学老师	
英语老师	



### 谭千秋老师的最后一课

2008年5月12日13点50分，四川省绵竹市汉旺镇东汽中学，谭千秋老师夹着政治课本走进了高三(1)班开始给同学们上课。14时28分，教室突然剧烈地摇晃起来，同学们的尖叫声划破了校园的宁静——地震了！



谭千秋大喊：“同学们，地震了，快跟着我往楼下跑！”在他的指挥下，同学们沿着楼梯蜂拥而下。这时，有学生喊：“教室里还有几个人！”谭老师一听，立即转身返回四楼。这时，他看到高二(1)班教室里，刘红丽等4个学生正吓得直哭，不知所措，连忙冲着他们大喊：“不要哭了，快跟着我下楼！”

就在此时，已经被剧烈震动摇晃了约1分钟的大楼中间突然裂开一条长长的缝，楼体刹那间裂成两半，而这道裂缝正好在楼梯边，逃生的路被堵死了！谭老师见状，急忙叫同学们躲到课桌下面。

由于太惊慌了，同学们躲进桌子下面时，将课桌挤翻了。随着震动，水泥天花板发出可怕的“嘎嘎”声，眼看就要砸向同学们的头顶，谭老师奋不顾身地扑了上去，扶正课桌，用自己的身体护住了孩子们。就在这时，水泥预制板塌了下来，砸在谭老师的身上……“不要喊，也不要哭！哭喊只会增添恐怖！”不知过了多久，刘红丽听到了谭老师梦呓般的声音，“不要哭，男同学要坚强，女同学要坚韧！”谭老师说，“坚强、坚持，是成功获救的基本条件。在无法自救的情况下，保存体力等待救援是最佳且唯一的求生之道。”听了谭老师的话，孩子们不再哭喊了。

天色渐渐暗了下来，被深埋在废墟中的谭老师和4个学生努力地坚持着。从绝望和恐惧中渐渐平静下来的刘红丽这才发现，谭老师用手臂护着他们，课桌没有倒，水泥板和烂砖没有伤到他们，但谭老师的手却被压住了。幸运的是，两个水泥板呈三角形挤在一起，形成了一个小小的空间，谭老师才能够跟他们说话，给他们打气。

就在这时，又一次余震发生了，刘红丽的大腿被一块突然挤过来的尖利物品刺破了，很疼，她惊叫着哭喊起来。“红丽，红丽，你伤得很严重吗？”听见刘红丽的哭声，谭老师焦急地问。刘红丽心惊胆战地说：“不是很严重，老师，我怕！”“不要害怕，只要伤得不严重，就要忍着，冷静，坚持，就有生的希望！”怕同学们坚持不住，谭老师不时地鼓励他们，给他们打气。但几个学生发现，老师的声音越来越弱了。田刚同学感觉到，一股热热的、粘粘的液体从什么地方流下来，滴在他的脸上。“谭老师，您受伤了？”谭千秋平静地回答：“我的手臂给蹭破了，受了点儿小伤，不要紧。这么大的地震哪能不受点伤呢？你们要沉住气，保存体力，等待救援！”

谭老师的声音越来越小了。同学们似乎预感到了什么，连忙问谭老师感觉怎样。



谭千秋老师雕像



“我没事，就是有点困，有点渴！”谭老师轻声笑道，“你们都能坚持，我当然更得坚持了！”

刘红丽说：“老师，您困的话就睡一会儿吧，睡一会儿精力会好些！”谭千秋说，他不能睡，他要坚持，要与他们一起跟恐惧战斗，等待救援。为了不睡着，他让刘红丽他们不时地叫他一声，以赶走“瞌睡虫”。然而，谭千秋的精力越来越差了，声音也渐渐听不到了。刘红丽和田刚哭出了声：“老师，您一定要坚持啊！”见老师没有回答，他们使用手敲击课桌，直到老师发出声音。

天黑了，暴雨，寒冷，残垣断壁不停地坍塌、断裂……“孩子们，我没事的，放心……”谭千秋努力地回答着，“你们要坚持！记住我的话！如果老师有什么意外，这权当是老师给你们上的最后一课吧！”

又一次大的余震发生了，又一块水泥板砸向了他们，随着一声沉闷的巨响，他们再次惊慌地哭喊起来。待他们停止哭喊之后，却突然发现，谭老师没有安慰大家，没有叫大家镇静！“谭老师！谭老师！”然而，谭老师再也没有回答他们……

“同学们，别哭了，谭老师为了保护我们，已经牺牲了，他用自己的生命换来了我们的生命！”哭喊了好一阵子，田刚强忍悲痛，对另外三个同学说，“谭老师让我们坚强、坚持，我们一定要听他的话，努力坚持，保存精力，等来援救！我们一定要活着走出废墟，把谭老师的故事告诉天下人！”

5月12日晚21时许，当救援人员挪开一块断裂的预制板时，他们看到了一个头发花白、后脑被楼板砸得凹了下去、全身血肉模糊的汉子，双臂张开着趴在一张已被砸得变形的课桌上，而课桌下，是4个已经昏迷、尚有生命迹象的学生。他们连忙将孩子们救出，迅速送往医院抢救。

这4个学生，就是因谭千秋用身体保护而逃脱死神之手的刘红丽、田刚、付强和余建，那位趴在课桌上的汉子，就是谭千秋老师。

## 第10节 常怀一颗感恩的心



落叶在空中盘旋，谱写着一曲曲绚丽的乐章，那是大树对滋养它的大地的感恩；白云在天空中飘荡，描绘着一幅幅动人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。因为感恩，才会有这个多彩的社会；因为感恩，才会有真挚的友情；因为感恩，才让我们懂得了生命的真谛。



## 1 感恩是什么？

**故事 1：**有个七八岁的聋哑女孩背着书包去上学，在上公共汽车时没站稳，差点儿摔倒。一位叔叔看到了，急忙上前扶了她一把。女孩上了车，刚站稳就向叔叔打手势，叔叔不明白是什么意思。叔叔要下车了，女孩连忙跑过去，塞给他一张小纸条。叔叔下了车打开一看，上面歪歪斜斜地写着一行字：“谢谢，谢谢叔叔！”叔叔会心地笑了。

**故事 2：**一个山里学生考上大学，因为家穷上不起。一个素不相识的外地人无私地资助了他。这个学生一直想当面说一声谢谢，却始终没能实现。三年后，他按照汇款人的地址专程找到恩人家，可万万没有想到恩人已经在几天前去世了，临终前还给他汇去了最后一笔汇款。他含泪在白纸上写下了一万个“谢谢”，点燃在恩人坟前。

**故事 3：**在以色列，每当庄稼成熟的时候，靠近路边的庄稼地四个角都要留出一部分不予收割。当地人认为，是上帝给了曾经多灾多难的犹太民族今天幸福的生活，他们为了感恩，就用留出四角的庄稼这种方式报答今天的拥有，这样既报答了上帝，又帮助了那些没有饭吃的贫人。四角的庄稼，只要需要，任何人都可以来收割，拿到家里，没有人责问、追究你。他们认为，生活在幸福中的人就应该留些麦子给处在困苦中的人，这样的生活才是真正的有质量的幸福。

在以色列，人们不是把用过了没有价值的东西扔进垃圾箱就完事了。在那里，即便是已经旧了或者破了的衣服，如果要当作垃圾扔到垃圾箱，也要洗干净叠整齐放到垃圾箱里，为的是生活贫困的人们能够拿去再穿。



### 感悟与交流：

1. 根据自己的理解，谈谈“什么是感恩”。

2. 聋哑女孩和山里贫穷的学生，真诚地表达了自己的感激之情。你在生活中是怎样对待帮助过你的人的？





3. 以色列人认为,为了感恩,生活在幸福中的人就应该留些“麦子”给处在困苦中的人,这样的生活才是真正的有质量的幸福。你对这种“真正的有质量的幸福”是怎样理解的?

施恩和感恩报恩就像两个连通的水池间的水流,在对流中,施恩者的恩情流向受恩者,而受恩者的回报也会流向施恩者。那流动着的恩情与回报,会让双方愉悦。



## 2 感恩是一种素养

感恩是一种责任、一种美德,是一种非常重要的心灵和智慧,更是生命的一个基本要素。请你以对比的眼光阅读下面的案例。

**案例 1:**“霍金先生,卢伽雷病已经将你永久固定在轮椅上,你不认为命运让你失去很多的出路吗?”在一次学术报告后,一名记者对数学大师霍金提出这样的问题。大师的脸上充满微笑,用他还能活动的 3 根手指,艰难地叩击键盘,显示屏上出现了下面 4 行文字。

“我的手指还能活动;  
我的大脑还能思维;  
我有终生追求的理想;  
我有爱我和我爱着的亲人与朋友。”

3 根手指和一个能思维的大脑,是霍金身上唯一能动的部分。这个人生的斗士,这个智慧的英雄,除了他超人的意志之外还靠什么?靠的是爱,还靠的是高科技。没有爱他的人的照顾,卢伽雷病是不会让他活到今天的,也许他在生病之初就与世长辞了。



霍金

霍金仅有 3 根能微弱活动的手指和一双不会说话的眼睛,没有计算机,他怎么去表达他的思想,还能将他的智慧发挥出来吗?没有发达的医学,他仅仅能活动的 3 根手指如何总能动弹?没有强大的经济



支持，他微弱的3根手指又如何能产生伟大的学问？成功的喜悦，胜利的光环，常常会令人忘乎所以，但是，我们永远不应该忘记那些帮助过自己的人。

所以，这个如今完全可以骄傲地面对人生的人，在回答完那位记者的提问后，又艰难地打出了第五句话：“对了，我还有一颗感恩的心！”

**案例 2：**小晴在一所重点中学读书，她有着美丽的容颜，是父母的宝贝、老师的宠儿，令许多孩子羡慕不已。可小晴却一直郁闷，为什么自己没有显赫的家世、优裕的条件？为什么自己没有机会成为万众瞩目的明星？她感到自己的生活枯燥乏味，一点儿都不幸福和快乐，对父母亲人和周围的一切都有些怨恨。



### 感悟与交流：

世界上的生命是相互依存的，每一个生命个体的成长和发展都离不开天地的养育、社会的保障、家庭的关爱、师友的帮助。上天只给霍金留下了三根能微微活动的手指，却让他有一个博大的感恩的胸怀；而小晴生活在蜜罐里还整日怨天尤人。请你说说读完这两个案例以后的感想。

## 3 感恩是一种胸怀

感恩应该是一种自然的行为，就像须臾不停的呼吸伴随在生命的韵律之中。人类的美是以爱来呈现的，而感恩之心，是人类心田中最美的种子，它发芽之后，开出爱之花，结出爱之果。从这个意义上讲，懂得感恩的人，一定在心中藏有大爱，并以此关照人，抚慰人，呵护人，爱人。

### 曼德拉的胸怀

南非的民族斗士曼德拉，因为反对种族隔离政策而入狱，白人统治者把他流放到大西洋中荒凉的罗本岛上，关了他27年。

罗本岛上布满岩石，到处是海豹、蛇及其他动物。曼德拉被关在集中营一个“锌皮房”里，他每天早晨排队到采石场，然后被解开脚镣，下到一个很大的矿坑里，用尖镐和铁锹挖掘石灰石。有时从冰冷的海水里捞取海带。因为曼德拉是要犯，专门监管他的看守就有3人。



曼德拉

1991年曼德拉出狱当选了总统，他在总统就职典



礼上的举动震惊了世界。总统就职仪式开始了，曼德拉起身致辞欢迎来宾。在介绍了来自世界各国的政要后，他说最令他高兴的是当初看守他的3名前狱方人员也能到场。他邀请他们站起身，并介绍给大家。曼德拉博大的胸襟和宽宏的精神，让南非那些残酷虐待了他27年的白人汗颜，也让所有到场的人肃然起敬。在场的来宾乃至整个世界，都静了下来。

曼德拉后来向朋友们解释说，自己年轻时性子很急，脾气暴躁，正是在狱中学会了控制情绪才活了下来。牢狱岁月给了他时间与激励，使他学会了如何处理自己遭遇的苦难和痛苦。他说，感恩与宽容经常是源自痛苦与磨难，必须以极大的毅力来训练。曼德拉说起获释出狱当天的心情：“当我走出囚室、迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍在狱中。”

看看我们的周边，人们之所以总是觉得烦恼缠身、充满痛苦，总是怨天尤人，多半是因为我们缺少像曼德拉那样的宽容和胸怀吧。

### 感悟与交流：

面对命运的不公，曼德拉没有埋怨，没有退缩，他用自己的方式顽强地生活，用爱来回报这个世界，让世人感到温暖和力量。读了这些故事，你一定有了自己对感恩的理解，你准备从哪些方面来传递自己对亲人、朋友、社会和大自然万物的感恩和爱？



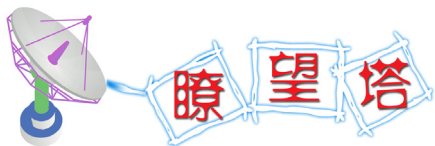
## 凡事感激

我感激掌声和鼓励，因为它给了我能力和勇气。  
我感激成功，因为它使我的生命铺满鲜花，写满美丽。  
但是，我还感激。  
我感激伤害了我的人，因为他磨炼了我的心态。  
我感激绊倒了我的人，因为他强化了我的双腿。  
我感激欺骗了我的人，因为他擦亮了我的双眼。  
我感激阻挡我前进的困难，因为它增进了我的智慧。  
我感激蔑视了我的人，因为他觉醒了我的自尊。  
我感激遗弃了我的人，因为他教会了我独立。  
我感激失败，因为它使我成为一个有故事的人。  
凡事感激，学会感激，感激一切使我成长的事和人。





感恩是中华民族优良传统。请收集有关感恩的名人名言、成语或故事，包括正面的和反面的，然后把收集到的材料与同学分享。



### 美梦成真

一个感恩节的早上，有对夫妇却极不愿意醒来，他们不知道如何以感恩的心过这一天，因为他们实在是穷得可怜。感恩节的“大餐”想都别想，能有点儿简单的食物吃就不错了。

早先若是能跟当地慈善团体联络，或许就能分得一只火鸡及烹烤的佐料，可是他们没有这么做。为什么呢？就跟其他不少家庭一样，要有骨气，是怎么样就怎么过这个节。

贫贱夫妻百事哀，不可避免的，没多久这对夫妇就争吵起来。双方越来越烈的火气和咆哮，看在了这个家庭最大的男孩眼里，他只觉得自己是那么的无奈和无助。然而命运就在此刻改观了……



沉重的敲门声在耳边响起，男孩前去开门，一个高大的男人出现在眼前。他穿着一身皱巴巴的衣服，满脸笑容地提着一个大篮子，里面装满了各种能想到的过节的东西：一只火鸡、塞在里面的配料、厚饼、甜薯及各式罐头等，全是感恩节大餐必不可少的。

这家人都愣住了，不知道是怎么一回事。门口的那个人说：“这份东西是一个人要我送来的，他希望你们能知道还有人在关怀和爱着你们。”

起初，这个家庭中做爸爸的还极力推辞，不肯接受这份礼物。可是那人说：“得了，我只不过是个跑腿的。”带着微笑，他把篮子递给男孩转身离去。

从那一刻起，男孩的生命就不一样了。虽然只是那么小小的一个关怀，却让他懂得了人生始终存在着希望，随时有人——即使是一个“陌生人”——在关怀着他们。在他的内心深处油然升起一股感恩之情，他发誓日后也要以同样的方式去帮助别人。





到了18岁时，他终于有能力来兑现当年的许诺。虽然收入还很微薄，在感恩节里他还是买了不少食物，不是为了自己过节，而是去送给两户极为需要的家庭。

他穿着一条老旧的牛仔裤和一件T恤，假装是个送货员，开着自己那辆破车亲自送去。当他到达第一户破落的住所时，前来开门的是位妇女，她带着提防的眼神望着他。她有六个孩子，数天前丈夫抛下她们不辞而别，目前正面临着断炊之苦。

这位年轻人说：“我是来送货的，女士。”随之他便回转身子，从车里拿出装满了食物的袋子及盒子，里面有一只火鸡、配料、厚饼、甜薯及各式罐头。那个女人当场傻了眼，而孩子们则高兴得欢呼起来。

忽然这位母亲拉起年轻人的手臂，没命地亲吻着，同时激动地喊着：“你一定是上帝派来的！”年轻人有些腼腆地说：“噢，不，我只是个送货的，是一位朋友要我送来这些东西的。”

随之，他又交给妇女一张字条，上面这么写着：“我是你们的一位朋友，愿你们一家能过个快乐的感恩节，也希望你们知道有人在默默地爱着你们。今后你们若是有能力，就请同样把这样的礼物转送给其他有需要的人。”

年轻人把一袋袋的食物搬进屋子，当他离去时，那种人与人之间的亲密之情，让他不由得热泪盈眶。回首瞥见那个家庭的张张笑脸，他对自己能有余力帮助他们，充满了梦想成真的喜悦。







## 第3单元

# 生命之盾

### 第11节 虚拟世界的真实规则



你知道下面这首诗里的“我”指的是什么吗？

随着科学的风暴，我来了。  
我是宽阔的舞台，我是笔直的街道。  
瞧啊！街道上无比热闹。  
我是罪恶的帮凶，我是善良的依靠。  
罪恶在向我请功，善良在向我求教。  
我对爱欣然接受，我对恨微微一笑。  
有多少孩子对我痴迷，有多少父母向我求饶。  
我是冒险家的乐园，我是求知者的学校。  
我含情脉脉，我狰狞狂笑。  
祝福我吧！让我永远年轻。  
诅咒我吧！让我快快消失掉。  
我——我真不知说自己什么好。



没错，“我”就是网络。似乎在一夜之间，网络闯进了我们的生活，俘获了无数人的心，甚至成了我们生活中必不可少的伙伴，有人把它奉为指点迷津的师长，有人把它说成吃人的恶魔，你的看法是怎样的呢？



## 思考与探究

### 1 网络改变生活

鼠标轻轻一点，世界尽在眼前。天南海北，奇闻轶事，神奇的网络把我们带进了一个梦幻般的世界，四通八达的网线让世界变成了一个地球村，小小的屏幕让我们足不出户便可浏览世界各地风情。看新闻、听音乐、欣赏动漫，网络让我们的生活变得丰富多彩；网上购物、网上聊天、电子邮件，网络让我们的生活越来越便捷；查资料、网络课堂、信息共享，网络让我们的学习越来越方便。

**镜头 1：**清华大学一学生突然患上罕见疾病，生命危在旦夕。情急之下，同学们抱着试试看的心里，在网上发出求救信息，很快就收到 3000 多份电子邮件。经过“网上会诊”，终于找到了病因，一个年轻的生命得到拯救。

**镜头 2：**在清华大学 2002 年学位授予典礼上，有 6 位特殊的学生戴上了硕士帽，获得清华大学的硕士学位，实现了他们的人生理想。这 6 位特殊的学生是清华大学远程教育学院首批获得硕士学位的学员，也是全国首批通过远程教育方式进行学习获得高学位的学员。作为我国最先开展远程教育院校之一的清华大学，目前已在全国 30 多个省市自治区设置了远程教育网络站点。



**镜头 3：**吴凯职高毕业后，到几家公司应聘都无功而返。一天，他在上网时发现有不少展示个人资料的个人网页，利用网络宣传推荐自己。于是吴凯也模仿他们的做法，把自己的资料贴出来。不久，吴凯就被一家公司录用。吴凯高兴地说：“是网络给我带来了希望，我一定要好好工作，为社会做贡献。”

#### 感悟与交流：

1. 平日里，你利用网络做些什么事情？如果让你给网络打个比方，你认为网络像什么？并说明理由。

---

---

2. 你能想到的网络的作用还有哪些？网络给你的学习生活带来的最大帮助是什么？

---

---

## 2 警惕网络陷阱

网络给人们带来的好处不胜枚举。但是，网络也是一把双刃剑，网络的开放性与隐蔽性让精神垃圾也一道涌来，给无数沉溺网络者带来伤害。轻信网站教唆，酿成人间悲剧者有之；轻率会网友，无辜遭伤害者有之；沉迷黑网吧，弃学难自拔者有之；还有热衷于网络游戏，终日沉溺其中，甚至因终日玩游戏而猝死者；更有被赌博、色情等网上黄毒感染，最终误入歧途者……

**镜头 1：**天津一少年沉迷网络游戏“魔兽世界”不能自拔，竟然爬上高楼，把自己幻想成游戏中的角色，纵身一跃坠地身亡。一朵绽放的生命之花就这样凋零。

**镜头 2：**高二女孩小瑛热衷于网络聊天，暑假应网友“靖哥哥”的邀请，前往外地游玩。小旅馆内，“靖哥哥”凶狠地和另外两名男子轮奸了小瑛，并拍下她的裸照胁迫小瑛向家里要钱……

**镜头 3：**某地几名学生上网成瘾，后因无钱上网，他们铤而走险，结伙抢劫他人钱财，走上了犯罪的道路。

### 感悟与交流：

1. 你喜欢玩网络游戏吗？你如何看待网络游戏？时下很多青少年迷恋网络游戏成瘾，你认为该如何协调游戏与学习生活的关系？

2. 你喜欢在网上跟网友交流吗？你的网友多吗？你和网友见过面吗？你认为与网友交流和与现实朋友交流的区别在哪里？

3. 你如何看待网络上的不良信息，你有什么抵制和鉴别不良信息的经验和方法？

4. 你还知道其他因沉迷网络而害人害己的真实故事吗？说出来与同学分享，也让大家以此为戒。

## 3 预防网瘾从我做起

### 归来吧，沉迷网吧的孩子！

——一位母亲的诉说

儿子是从初中时迷恋上网的。那时上网还是个新生事物，作为母亲，为了让孩子尝新鲜、见世面，我还有意陪他到网吧接触了一下网络。万万没有想到的是，他



竟然一发不可收拾，陷入“网”中不能自拔。

此后，我便走上了漫长的“虎口夺子”之路。我千方百计要把儿子从网吧中拖出来。我几乎没有心思工作了，送儿子上学，接儿子回家，生怕他半途拐进了网吧。可是这也不管用，儿子常常逃学，晚上七八点都不回家。五六年来，找啊追啊，我自己进出网吧也都快上千次了。而且，眼下网吧越来越多，儿子上学的路上就有6个网吧，他骑着自行车到学校去，要经过6道“封锁线”。儿子出门时，我就紧盯在后面，远远望着他，发现骑车路线有一点儿变化，就会追上去。网吧就像一只只大老虎张着大口，我这是“虎口夺子”呀！



但这又有什么用呢！儿子已经沉迷其中，魂都被勾走了。网聊、网恋就像两条毒蛇缠住了孩子，后来竟发展到网下频频约会。我请了精神卫生专家来和孩子做朋友，让他们一起谈心交流。一段时间里情况确有好转，但没有根本改变。我常年坚持从《人民日报》、《新华每日电讯》、《文汇报》、《光明日报》等30多家报刊上剪贴有关游戏机、网吧危害青少年的报道，积累了200多篇，厚厚的两大本，以此来教育引导儿子；我还不断地奔走于当地媒体和有关部门之间，呼吁整治网吧。然而，这一切似乎对儿子都没有震动，他麻木了。

“电子海洛因”如此泛滥成灾，许多大学生和中小學生都整天沉迷于网聊、网恋和电脑游戏大战之中。再这样下去，这一代可真要垮掉了！

### 感悟与交流：

1. 读了这篇痛彻心扉的文章，对你最大的触动是什么？

2. 你或者是你身边的同学、朋友有没有沉迷网络的？你认为沉迷网络对自己的生活会带来怎样的影响？你认为中学生沉迷网络的原因是什么？在防止沉迷网络方面你有什么好的方法和建议，请说出来与大家分享。

3. 这位母亲的呼声让人警醒：“再这样下去，这一代可真要垮掉了！”你认为她这是危言耸听吗？谈谈你的感悟，思考该如何调整自己与网络的关系。

## 4 维护网络秩序、遵守网络道德

网络背后充斥着形形色色的人，网络空间更能反映人的真实思想，在毫无拘束的环境下，它更能考验一个人真正的品质和道德。



**镜头1:** 2003年1月, 25岁的电脑高手赵江波编制了计算机程序“期货精灵”, 在互联网上的期货论坛中发布帖子, 将该程序作为附件链接, 诱使他人下载安装, 以此方式分别窃得两家期货公司客户的网上期货交易账号和密码。赵江波利用受害人的期货交易账号进行交易, 造成他人直接经济损失317万元, 自己获利49100元。2003年12月, 赵江波被北京西城区法院判处有期徒刑11年, 剥夺政治权利2年, 并处罚金1.1万元。

**镜头2:** 1998年, 4名马来西亚青年制造了“印尼非法移民准备骚动”的谣言, 并在互联网上广为散播, 劝告国人提高警惕, 速速购买粮食, 以备不时之需。此谣言一经网络传播, 立即在马来西亚民众间引起了恐慌。不久, 这4名青年因涉嫌在互联网散播谣言受到指控。

### 感悟与交流:

1. 在互联网上, 网络黑客、网络诈骗等利用计算机犯罪的现象层出不穷, 这些大多是一些计算机高手所为。你如何看待这些人的所作所为? 面对这些现象, 你知道哪些防范方法?

2. 俗话说, 学坏容易学好难。有些同学因为缺乏自制力, 在无人监控上网时接受了许多坏习惯, 并把这些坏习惯带到了现实生活中; 也有些人认为反正网络中的人互不相识, 于是在网络上肆无忌惮, 做出一些有辱他人和自我人格的事情。请你和同学交流一下, 在网络社会中如何做一个文明的人。



做做下面的选择题, 测试一下你对网络的痴迷程度。把测试结果给家长看看, 请他们给你一些建议。

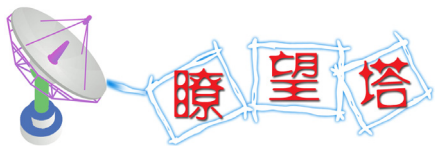
- ① 你喜欢上网吗? ( )
- A. 很喜欢      B. 比较喜欢      C. 不喜欢      D. 从来不上
- ② 你上网主要做什么? ( )
- A. 查阅资料      B. 玩游戏      C. 聊天      D. 看电影
- E. 制作个人网页或动漫      F. 浏览不健康的内容



- ③ 你对网络游戏或聊天的喜欢程度。( )
- A. 难以自控, 非常着迷                      B. 有时可以控制, 有时难以控制
- C. 以不耽误学习为原则, 基本可控制              D. 从来不做, 怕影响学习
- ④ 你为什么喜欢上网?( )
- A. 被同学羡慕              B. 有成就感              C. 游戏精彩刺激
- D. 多人互动              E. 升级和装备              F. 轻松愉快
- ⑤ 你上网的场所是( )。
- A. 网吧              B. 家里              C. 学校              D. 朋友或同学家
- ⑥ 你接触网络游戏的方式是( )。
- A. 同学介绍              B. 网吧老板介绍
- C. 网上朋友推荐              D. 满足自己的好奇心
- ⑦ 你在上学期间(周一到周五)每天的上网时间是( )。
- A. 0.5~1 小时              B. 1~3 小时
- C. 3 小时以上              D. 从来不上
- ⑧ 你周末上网的时间是( )。
- A. 1~2 小时              B. 3~5 小时
- C. 5 小时以上              D. 从来不上
- ⑨ 你节假日期间上网的时间是( )。
- A. 3~5 小时              B. 6~10 小时
- C. 昼夜泡在网上              D. 从来不上

**合理化建议:**

1. 建议每周上网时间 1~2 小时, 最好在周末。
2. 将平时掌握得不好、模棱两可的内容记录下来, 利用网络搜索有关知识来解决问题。
3. 多浏览内容健康积极向上的、与中学生有关的网站。



**上网安全规则 8 条**

**第 1 条:** 切勿进网吧, 远离不良网络游戏。网络内容繁杂, 需要你具备一定的鉴别和选择能力, 需要你趋利避害。

**第 2 条:** 切不可将网络游戏、QQ 聊天当作一种精神寄托而沉溺其中。尤其是在现实生活中受挫的青少年, 不能只依靠网络来缓解压力和焦虑。应该在成年人或

朋友的帮助下，勇敢地面对现实生活。

**第3条：**控制每次上网时间。一般以30分钟为宜，不宜超过1小时。上网前要明确自己的目的，要有足够的自我控制能力，否则很容易沉溺其中而耽误学习。

**第4条：**在网上，不要随意暴露能让对方确定自己真实身份的信息，如家庭地址、学校名称、家庭电话号码、密码、父母身份、家庭经济状况等。如需要给出，一定要征询父母的意见。

**第5条：**在网上读到的任何信息都可能是不真实的。给你写信的“12岁女孩”，可能是一个40岁的先生。

**第6条：**当你单独在家时，不允许网友来访。未经父母同意，不向网上发送自己的照片。不要自己单独与网友会面，如果认为非常有必要会面，则到公共场所并且需要父母或同伴陪同。

**第7条：**经常与父母沟通，让父母了解自己在网上的聊天内容或做法。如果父母对计算机或互联网不感兴趣，也要让自己的可靠朋友了解。

**第8条：**如果遇到带有脏话、攻击性、淫秽、威胁、暴力等使你感到不舒服的信件或信息，请不要理睬或反驳，但要马上告诉父母或通知服务商。



## 第12节 做环保卫士



一千年前，人们虔诚地依赖大自然所赋予的一切，包括生命。

一百年前，人们开始用智慧去改变自然，立志要做自然的主人。

几十年前，人们贪婪地吮吸自然界的一切营养，高呼我们已征服自然：

几百年才能长成的大树，人们只用三分钟就能让它倒下；

几万年才能长成的热带雨林，人们几个月内就能将其变成一片赤土；

几百万年才能生成的物种，人们几十年就能让它消亡。

人类驾驶着“文明”的车轮，正将亿万年形成的自然碾压得粉碎。





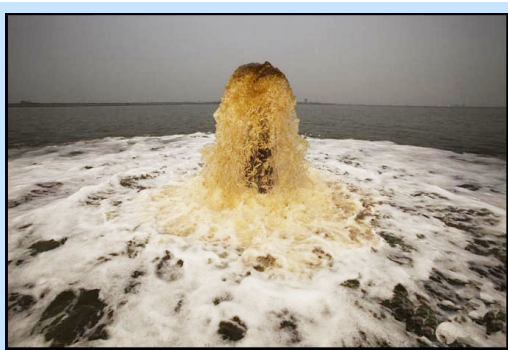
## 思考与探究

### 1 令人可怕的污染镜头

2009 年 10 月 14 日，第 30 届尤金史密斯人道主义纪实基金会举行隆重的颁奖仪式，来自中国的卢广以《关注中国污染》的专题摄影获得了尤金史密斯人道主义摄影奖，以下是他的摄影照片。



在宁夏内蒙古交界处，一根根高大的烟囱吐着黄色的烟灰遮蔽了蓝天，大片的草原成了工业废料的堆放场；刺鼻的气味让人咳嗽难忍；滚滚的工业污水流入黄河。



2009 年 6 月 11 日，江苏省一化学工业园内，负责收集处理各化工厂污水的处理厂并没有处理污水，而是通过向长江底延伸 1500 米的管道，将污水直接排入长江。



广东省贵屿镇的河流、水塘都被污染，村民们只好在被严重污染的水塘里洗涤。



山西省是全国污染最严重的地区，也是缺陷婴儿出生率最高的省份，图中是当地村民收养的 17 名先天有残疾的孩子。

#### 感悟与交流：

事实远比这些图片更残酷。看了这些资料和图片，你有何感想？



## 2 听听他们的声音

在过去的一百多年，由于工业的发展，以二氧化碳为主体的温室气体被大量排放，全球温度不断升高，冰川融化造成海平面上升，给人们的生活造成了巨大的影响，世界上有许多地区面临着被海水淹没的危险。

2009年12月7日，全球瞩目的哥本哈根世界气候大会如火如荼地进行着。在温室气体减排上，发展中国家希望发达国家在资金、技术上予以援助并承担自己应负的责任，而发达国家的态度却并不让人乐观。

在哥本哈根大会的一场新闻发布会上，来自斐济的女孩拉维塔的声音震撼了所有代表：“我有一个愿望，15年后我可以有自己的孩子，他们会有一个家。而那个时候，我们还会有一个美丽的岛屿。”谈到因海平面上升，祖国面临被淹没的危险时，拉维塔哽咽着说：“我们什么也没有做，可是气候变化对我们的影响最大。”

也许我们的家园还没有受到飓风的侵袭，我们的土地还没有遭到黄沙的吞噬，我们的国家还不存在被海水淹没的危险，我们依然可以高枕无忧。但是，他们的今天可能就是我们的明天，关注来自受环境威胁最严重地区的人们的心声，设身处地为他们着想，就是为我们的明天着想。

### 感悟与交流：

举例说明，世界各地的人们正遭受哪些来自环境的威胁，通过什么手段能减轻乃至消除他们所面临的生存困境。



哥本哈根世界气候大会落下了帷幕。令人遗憾的是，这场号称“二战以来最重要的国际会议”并没有为全人类的利益达成共识。来自世界各国的代表，仅代表了各自的国家利益，而国家的利益高于了一切。要达到“集合全球力量，共同治理环境”的目的，还任重而道远。

我们真诚地期盼，在危机来临前人们能够意识到，我们来自同一个“地球村”，不要再陷入利益纷争的漩涡，而是凝聚共识、缩小分歧、勇于承担、切实行动，采取果断措施共同应对地球环境恶化问题。





### 3 人与自然和谐共处

产于中国广西西南部的白头叶猴，自古以来就与壮族人民生活在一起。近几十年来，随着当地人口的迅速增加，人们砍伐森林、开荒种地等活动对白头叶猴的栖息地造成了严重的破坏，白头叶猴的数量急剧减少。当地政府曾明文禁止烧山垦荒、伐柴采石等行为，但收效甚微。



致力于白头叶猴研究的著名生物学家潘文石教授指出：“不管当地人的死活，只谈保护的路子是走不通的。在这样的贫困地区，唯有探索一条兼顾珍稀物种、生物多样性的保护和能使当地人民得到生存与发展的途径，才能解决迫在眉睫的生态危机。”

在潘教授的建议与推动下，当地政府通过为村民修建沼气池，改变了当地人千百年来烧柴做饭的生活习惯；通过改良种植品种与耕种方式，在有限的土地上解决了更多人吃饭的问题；通过发展全新的生态旅游产业，促使当地人逐步走向了富裕。人们在一条环保与可持续发展的道路上，与白头叶猴和睦相处。

#### 感悟与交流：

在大自然面前，我们既不是肆无忌惮的暴君，也不是缩手缩脚的奴隶，人类的智慧能够创造出人与环境和谐共处的双赢局面。让我们的子子孙孙都能感受到天有多蓝，树有多绿，山有多高，水有多深。看了以上资料，你能就“不以牺牲环境为代价的生存和发展”谈谈自己的看法吗？

### 4 环保的“低碳生活”

低碳，英文为 low carbon。意指较低(或更低)的温室气体(二氧化碳为主)排放。随着世界工业经济的发展、人口的剧增、人类欲望的无限上升和生产生活方式的无节制，世界气候面临越来越严重的问题，二氧化碳排放量愈来愈大，地球臭氧层正遭受前所未有的破坏，全球灾难性气候屡屡出现，已经严重危害到人类的生存环境和健康安全。人类曾经的高速增长的



GDP 也因为环境污染、气候变化而“大打折扣”，世界各国开始呼唤“绿色 GDP”的发展模式和统计方式。

研究表明，人们在生活和消费过程中的过量碳排放，是造成全球气候变暖的重要原因之一。特别是“面子消费”、“奢侈消费”、“便利消费”等浪费能源、增加污染、高碳消耗的不良消费和生活方式，大大增加了碳排放。在提倡健康生活的今天，越来越多的人关注的不仅是“低脂”、“低盐”、“低糖”，还有“低碳”。低碳生活已经成为风靡全球的生活方式。

### 感悟与交流：

1. 作为个人，我们能为环境保护、节能减排做些什么？

2. 选取一个主题，如家居、交通、办公、旅游等，研讨应从哪些细节着手，减少碳排放。

### 低碳生活 28 条

1. 随手关灯、关水、拔插头，这是第一步，也是个人修养的表现。
2. 每张纸都双面使用，相当于保留了半片原本将被砍掉的森林。
3. 少坐电梯多爬楼梯，省下大家的电，换来自己的健康。
4. 绿化不仅是去郊区种树，在家种些花草一样可以，还无须乘车。
5. 少用塑料袋，一只塑料袋 1 角钱，但它造成的污染可能是 1 角钱的 10 倍不止。
6. 完美的浴室未必要有浴缸；已经安了，未必每次都用；已经用了，请用积水来冲洗马桶。
7. 没必要一进门就把所有的灯都打开，人类发明电灯不过 130 年，之前的几千年也过得好好的。
8. 坐公交车是为世界环境做贡献。
9. 痴迷皮草不过是一种返祖冲动。
10. 尽可能少用空调，可以这么认为，气候变暖一部分是出于对过度使用空调(暖气)的报复。
11. 尽量少使用一次性牙刷、一次性水杯…… 因为制造它们所用的石油也是一次性的。



12. 认为把水龙头开到最大才能把蔬菜、碗盘洗得更干净，那只是心理作用。

13. 可以理直气壮地说，衣服攒够一桶再洗不是因为懒，而是为了节省水电。

14. 洗衣机开强档比弱档更省电，还能延长机器寿命。

15. 过量食肉至少伤害三个对象：动物、你自己和地球。

16. 如果只用电脑听音乐，显示器尽可以调暗或者干脆关掉。

17. 如果热水用得多了，不妨让热水器始终通电保温，因为这样用电更少。

18. 洗干净同样一辆车，用桶盛水擦洗只是用水龙头冲洗用水量的  $\frac{1}{8}$ 。

19. 实验证明，中火烧水最省气。

20. 随身常备筷子或勺子已经是环保人士的一种标签。

21. 10 年前乱丢电池还可能是因为无知，现在就完全是不负责任了。

22. 非必要的话，尽量买本地、当季产品，运输和包装常常比生产更耗能。

23. 衣服多选棉质、亚麻和丝绸，不仅环保、时尚，而且优雅、耐穿。

24. 烘干真的很必要吗？还是多让你的衣服晒晒太阳吧。

25. 建议使用竹制家具，因为竹子比树木长得快。

26. 定期清洗空调，不仅为了健康，还可以省不少电。

27. 把马桶水箱里的浮球调低 2 厘米，一年可以省下 4 立方米水。

28. 冰箱内存放食物的量以占容积的 80% 为宜，放得过多或过少，都费电。



## 生活链接

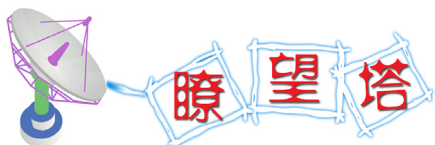
### 1. 带走你的痕迹

大自然鬼斧神工，有很多美景令人流连忘返，当你在森林中穿梭，在江海中嬉戏，在草原中漫步，在高山上攀登的时候，请别忘记带走你所有的东西，还原那里本来的面貌。“除了脚印，什么也不要留下；除了记忆，什么也不要带走”。



## 2. 擦掉你的碳足迹

现代交通带给人们便利的同时，也排放了大量的二氧化碳。所谓碳足迹，就是衡量一个人或团体在一定时期内的二氧化碳排放量。现在，人们主要靠植树等方式把排放的二氧化碳吸收掉，可以是自己去种树，也可以委托专门机构帮我们种树。例如，乘坐飞机飞过 3000 千米，将产生 417 千克二氧化碳，乘客们就应当种 4 棵冷杉，让这些冷杉在接下来的 30 年里将 417 千克二氧化碳“消化”掉。查阅相关资料，估算出自己每年产生多少二氧化碳，并以合适的方式将这些二氧化碳吸收掉。



### 翻修自由女神像的垃圾和废料的处理

美国的自由女神像是象征美法友谊的世界著名的历史文物。1983 年美国独立 200 周年纪念前夕，美国政府对自由女神像进行了一次工程浩大的翻新修整工程。完工后，在施工现场留下了 200 多吨废料、垃圾，美国政府决定拨出一笔资金，以招标方式让承包商处理垃圾。如果租用车辆，运费和工资加起来，几乎没有多少利润，因此许多承包商不愿意承担这一任务。

一位名叫斯塔克的商人经过周密的思考后，勇敢地承担起处理废料、垃圾的光荣使命。他不是简单地将废料、垃圾运走倒掉，而是有计划地先将废料进行分类，然后分门别类地进行开发和创新。他将废铜、废铝、废铅熔化后铸成“自由女神翻新纪念币”、“自由女神像”等纪念品，将水泥块、木头块等加工成形状各异的小几何体，装进玲珑透明的小盒子里出售。这些用正宗的女神“骨灰”做成的工艺纪念品在当地出售，十分走俏，到这里的人们都愿意购买一两件这种特别的纪念品。斯塔克的这一做法不仅使垃圾如期搬走，他本人也因此获利甚丰，一跃成为当地富翁，并成为当时美国重要的新闻人物。





## 第13节 不与“恶魔”同行



据联合国统计：全世界每年毒品交易额达 5000 亿美元以上，是仅次于军火、高于石油的全球第二大宗买卖，全世界吸食各种毒品的人数超过 2 亿。日趋严重的毒品问题已成为全球性灾难，世界上没有哪一个国家和地区能够摆脱毒品的危害。

毒品的泛滥直接危害了人们的身心健康。许多人因为毒品失去了学习机会，丧失了劳动能力，出卖了自己的良心，背弃了家人与朋友，忘却了生活的意义，最终搭上了年轻的生命。

有些路，永远不能走；有的错，永远都不能犯！请同学们珍爱生命，远离毒品！



### 1 常见的毒品及危害








鸦片

俗称大烟，由罂粟果实中流出的乳液经干燥凝结而成。因产地不同而呈黑色或褐色，味苦。生鸦片经过烧煮和发酵，可制成精制鸦片，吸食时有一种强烈的香甜气味。初吸时会感到头晕目眩、恶心或头痛，多次吸食就会上瘾。





吗啡

从鸦片中分离出来的一种生物碱，呈无色或白色结晶粉末状，具有镇痛、催眠、止咳、止泻等作用，吸食后会产生欣快感，比鸦片更容易成瘾。长期使用会引起精神失常，过量使用会导致呼吸衰竭而死亡。

	海洛因	<p>化学名称“乙酰吗啡”，俗称白粉，它是由吗啡和醋酸酐反应而制成的，镇痛作用是吗啡的 4~8 倍，在医学上曾广泛用于麻醉镇痛，但成瘾快，极难戒断。长期使用会破坏人的免疫系统，并损害心、肝、肾等脏器。用注射法吸食还能传播艾滋病等疾病。海洛因被称为世界毒品之王，是我国目前监控、查禁的最重要的毒品之一。</p>
	大麻	<p>桑科一年生草本植物。大麻类毒品主要包括大麻烟、大麻脂和大麻油，其主要活性成分是四氢大麻酚。大麻对中枢神经系统有抑制、麻醉作用，吸食后会产生欣快感，有时会出现幻觉和妄想，长期吸食会引起精神障碍、思维迟钝，并破坏人体的免疫系统。</p>
	冰毒	<p>即甲基苯丙胺，外观为纯白结晶体，故被称为“冰”，对人体中枢神经系统具有极强的刺激作用，且毒性强烈。冰毒的精神依赖性很强，吸食后会产生强烈的生理兴奋，大量消耗人的体力，破坏人体免疫系统，严重损害心脏、大脑甚至导致死亡。还会造成精神障碍，表现出妄想、好斗、错觉，从而引发暴力行为。</p>
	摇头丸	<p>冰毒的衍生物，以苯丙胺类兴奋剂为主要成分，具有强烈的兴奋和致幻双重作用，滥用后可出现长时间随音乐剧烈摆动头部的现象，故称为摇头丸。外观多呈片剂，五颜六色。服用后在幻觉作用下常常引发集体淫乱、自残与攻击行为，并可诱发精神分裂症及急性心脑血管疾病，精神依赖性强。</p>
	杜冷丁	<p>即盐酸哌替啶，是一种临床应用的合成镇痛药，为白色结晶状粉末，味微苦，无臭，其作用和机理与吗啡相似，但镇静、麻醉作用较小，仅相当于吗啡的 1/10~1/8。长期使用会产生依赖性，被列为严格管制的麻醉药品。</p>





	可卡因	可卡因是从古柯叶中提取的一种白色结晶状生物碱，是强效的中枢神经兴奋剂和局部麻醉剂。能阻断人体神经传导，产生局部麻醉作用，并可通过刺激大脑皮层兴奋中枢神经，表现出情绪高涨、好动、健谈，有时还有攻击倾向，具有很强的成瘾性。
	K 粉	又称氯胺酮，是一种静脉全麻药，有时也可用作兽用麻醉药。外形为白色结晶粉末，无臭，易溶于水，通常在娱乐场所被滥用。服用后遇快节奏音乐便会强烈扭动，会导致神经中毒反应、精神分裂症状，出现幻听、幻觉、幻视等，对记忆和思维能力造成严重的损害。此外，易让人产生性冲动，所以又称为“迷奸粉”。

## 2 反思青少年吸毒现象

### 吸毒女的遗书

1997 年秋，一个年轻女孩张琢真，因无法摆脱毒品的控制而吞食氯化钾，结束了自己的生命。在她留给妈妈的遗书中，表达了自己“刻骨铭心”的忏悔。

妈妈：

女儿给您写今生今世的最后一封信。妈，平时你骂我，批评我，我不怪您，是我自己把自己毁了！

妈，我对不起您，从小您对我要求很严格，不让我做一点儿坏事，您教我争强好胜不服输，可我竟输在毒品上。我要是不和别人赌那口气，就不会有今天呀！妈，1995 年元旦，您知道我在吃“货”，您双膝给我跪下后大哭，我的心也碎了，我们母女俩抱头痛哭。妈，那时我只有一个想法：再吃“货”，我宁愿去死！

可是，戒掉毒瘾远远不是想象得那么容易，戒不掉呀。毒瘾一犯，我平日里要强的性格就不知到哪里去了，体内就像有千万只虫子在蠕动。每当这个时候，我想立刻得到“货”，不管是怎么来的。妈，我的灵魂已经死了。

我把家里稍微值点钱的东西都吸掉了，我已经一无所有了。妈，只有死才能解脱，因为我真担心，下次毒瘾再犯时会熬不过去……

妈，再见了，永别了！感谢您 20 年来对我的谆谆教导。您的大恩大德女儿这辈子没有办法报答了，下辈子做牛做马也要报答您的养育之恩。妈，我真舍不得离开您呀！妈！



永别了！永别了！真不想离开您！家是多好呀！不要救我，我罪有应得，死有余辜，我的骨灰只配撒在臭水沟里。

### 感悟与交流：

1. 吸毒会对自身造成哪些危害？

---



---

2. 吸毒者会对家庭造成哪些危害？

---



---

3. 很多人明知吸毒后果可怕，是什么原因让他们一步步走向万丈深渊？

---



---

4. 在日常生活中，青少年应该怎样防微杜渐，远离毒品？

---



---

### 青少年吸食毒品的诱因

1. 无知和轻信。在青少年吸毒者中，80%以上是在不知道新型毒品危害的情况下吸食的。

2. 贪慕虚荣、赶时髦。错误的人生观导致许多青少年误将吸毒视为时髦、气派，是高档消费和富有的象征。

3. 逃避现实，寻求解脱。一些青少年试图借吸毒逃避现实，寻求解脱。这种消极心态的结局只能是登上“死亡快车”。

4. 交友不慎。许多青少年染毒是来自周围的不良影响，是交友不慎引发的。

5. 赌气或逆反心理。“你不让我干，我偏要试试”的逆反心理和不服气、不甘心、不认同的较劲心理，在许多青少年中普遍存在。你说毒品可怕，我就不怕；你说吸毒难戒，我就吸一口给你看。正是这种逆反心理，促使一些年轻人自己跳进了火坑。

6. 追求刺激和享乐。





### 3 吸毒引发的社会问题

毒品控制了吸毒人员的精神，为了维持吸毒，满足毒瘾，相当一部分吸毒者不计后果，铤而走险，从事和参与贩毒、盗窃、抢劫、卖淫等各种违法犯罪活动，对社会治安造成了严重的危害。

#### 案例 1：不肖子为吸毒杀害母亲

1995 年 9 月 4 日，吸毒人员陈明勇毒瘾发作时向母亲要钱不成，竟用菜刀将亲生母亲活活砍死。19 年来，母亲天天用这把菜刀给儿子切菜、做饭，其间融入了多少母亲的心血和期待。她做梦也不会想到，在她头上连砍 28 刀，并且刀刀致命的凶犯竟是自己不满 19 岁的亲生骨肉。

#### 案例 2：为了筹毒资抢劫杀人

2004 年 9 月 12 日晚，保定市江城路大堤发生一起杀人抢劫案，两名歹徒除了抢走两名市民的手机、金项链等财物外，还将其中一人砍了 10 余刀，致其伤重身亡。据犯罪嫌疑人交代，他们二人从 2002 年开始吸毒，因为购买毒品开销巨大，于是抢劫杀人并将所得赃款 3000 余元挥霍一空。

#### 案例 3：吸毒女成为传播艾滋病的“放大器”

南方沿海某省，在感染艾滋病的女性中，吸毒者约占一半。恶果是显而易见的，已感染艾滋病病毒的吸毒女性的性乱及卖淫行为，成为艾滋病从吸毒人群向正常人群扩散的桥梁和“放大器”。

#### 讨论与交流：

1. 吸毒引发了哪些严重的社会问题？

2. 我们应该如何正确对待吸毒人员？

吸毒者是社会上的特殊群体，他们既是违法者，又是受害者，从医学的角度看，吸毒者也是病人。要正确对待吸毒者，既不要把吸毒者看作是犯罪分子，在思想上歧视他们；也不能把他们当作一般的普通病人，要实行严格管理，依法戒毒。全社会都有责任、有义务对他们实施帮助，使之尽快戒毒，回归社会。



#### 4 我国关于吸毒与贩毒的刑罚

很多年轻人认为像“摇头丸”之类的新型毒品不是毒品，吃了以后没有多大的危害；而且认为吸毒花的是自己的钱，损害的是自己的身体，所以不认为这是一种违法行为。

《中华人民共和国治安管理处罚法》规定：“有下列行为之一的，处10日以上15日以下拘留，可以并处2000元以下罚款；情节较轻的，处5日以下拘留或500元以下罚款：

- ① 非法持有甲基苯丙胺不满10克或者其他少量毒品的；
- ② 向他人提供毒品的；
- ③ 吸食、注射毒品的；
- ④ 胁迫、欺骗医务人员开具麻醉药品、精神药品的。

如果吸毒兼贩毒就不再是违法行为，而是犯罪行为。

#### 讨论与探究：

1. 如果你发现有人在吸食或贩卖毒品，该怎么办？

2. 你认为被人利用，无意识的带毒行为是犯罪行为吗？

3. 你认为涉毒的哪些行为属于犯罪行为？

《中华人民共和国刑法》第六章第七节规定：走私、贩卖、运输、制造毒品，无论数量多少都应当追究刑事责任，予以刑事处罚。

具体规定有：

走私、贩卖、运输、制造鸦片1000克以上的、海洛因或者甲基苯丙胺50克以上或者其他毒品数量大的，处15年有期徒刑、无期徒刑或者死刑，并处没收财产；

走私、贩卖、运输、制造鸦片200克以上不满1000克、海洛因或者甲基苯丙胺10克以上不满50克或者其他毒品数量较大的，处7年以上有期徒刑，并处罚金；

走私、贩卖、运输、制造鸦片不满200克、海洛因或者甲基苯丙胺不满10克或者其他少量毒品的，处3年以下有期徒刑、拘役或管制，并处罚金；情节严重的，处3年以上7年以下有期徒刑，并处罚金。



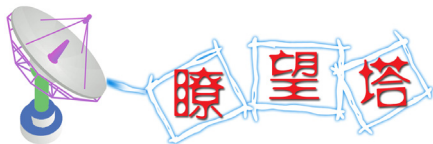


### 1. 吸毒人员的一些特征

- ① 无故旷工、旷课，学业成绩、纪律或工作表现突然变坏。
- ② 在家中或单位偷窃钱财、物品，或突然频繁地向父母、朋友要钱或借钱。
- ③ 长时间躲在自己房间内，或远离家人、他人，不愿见人。
- ④ 外出行动时神秘鬼祟。
- ⑤ 藏有毒品及吸毒工具(如注射器、锡纸、切断的吸管、匙羹、烟斗等)。
- ⑥ 为遮掩收缩的瞳孔，在不适当的场合佩戴太阳镜。
- ⑦ 为掩盖手臂上的注射针孔，热天也穿长袖衬衣。
- ⑧ 面色灰暗、眼睛无神、食欲不振、身体消瘦。
- ⑨ 情绪不稳定，经常发怒、发脾气，坐立不安、睡眠差。
- ⑩ 经常出入偏僻的地方，与吸毒者交往。

### 2. 防毒自卫术

- ① 不要进入治安环境复杂的场所。
- ② 有警觉戒备意识，对诱惑提高警惕，不轻信谎言。  
如：不轻易和陌生人搭讪，不接受陌生人提供的香烟或饮料；在娱乐场所不要随便离开座位，离开座位时最好有人看守饮料、食物等。
- ③ 不盲目攀比，盲目追求时尚。
- ④ 不滥用药品种，如减肥药、兴奋药、镇静药等。
- ⑤ 遇到无法排解的烦恼时，首先要设法寻找正确的解决途径，不能沉溺其中，自暴自弃，更不能借毒解愁。



### 认清毒贩子的毒招

青少年正处在生理、心理发育时期，单纯无知，有强烈的好奇心与逆反心理，判别是非能力不强，抵制毒品侵害的心理防线薄弱，对毒品的危害性和吸毒的违法性缺乏认识，容易上当受骗。毒贩子抓住青少年的身心特点，常用以下几种手段诱使青少年吸毒。



### 1. 免费尝试

几乎所有吸毒者初次吸食毒品时，都是接受了毒贩或其他吸毒人员“免费”提供的毒品。此后，毒贩们再高价出售毒品给上瘾者。所以青少年一定要明辨是非，不能贪图眼前的小恩小惠，始终要谨记天下没有免费的午餐，拒绝尝试毒品。



### 2. 新型毒品不会上瘾

很多人已经认识到鸦片、海洛因等传统毒品的危害性，但对“摇头丸”等新型毒品所知甚少。毒贩抓住人们认识上的欠缺，鼓吹“摇头丸”等并不是毒品，而只是娱乐助兴的食物，吃了以后没有多大危害，身体不会产生依赖，不会成瘾。其实“摇头丸”是“冰毒”的衍生物，对人体的危害同传统毒品一样，长期服食会使人意志消沉，丧失进取心，肌肉萎缩，消瘦乏力，丧失劳动能力。所以千万不要以终身幸福为代价，千万不要尝试第一口。

### 3. 吸毒可以减肥

毒贩经常向青少年吹嘘苯丙胺类新型毒品的好处，还利用女青年爱美的心理编造“吸毒可以减肥”之类的谎话，引诱青少年吸毒。其实，吸毒人员身体消瘦是一种病态，吸毒成瘾后，人体的各种器官功能都受到损害，各种疾病缠身，所以面黄肌瘦，骨瘦如柴，甚至衰竭而亡。因此，吸毒不是减肥，而是减命。奉劝天下爱美之人，千万不要用这种极端的方式来减肥，否则你会悔恨终身。

### 4. 吸毒是时髦的表现

毒贩们鼓吹“吸毒可以炫耀财富，现在有钱人都吸毒”、“吸毒是时髦”等错误观念。而部分青少年追崇时尚，往往会被这些错误观念所左右，走上吸毒——强制戒毒——劳教戒毒的路，毁灭了自己的美好前程，给个人、家庭和社会带来极大的危害。

## 第14节 做和平使者



口衔橄榄枝的鸽子，象征着和平，它也传递了我们对和平的向往，传达着我们对世界的善意。

人类经历了太多的战争。我们恳切地希望这个世界上多一些和平，少一些冲突



与战争，希望人们能够相亲相爱，希望我们与周围的世界(包括植物、动物)能够和谐共处。人们不断地用心声来表达对和平的渴望与向往——

当我走过你的身边，我愿带走你的笑脸，  
心中没有一点阴云，阳光变得更加灿烂。  
希望会有那么一天，人类共有一个家园，  
再也没有流血离散，再也没有眼泪仇怨。  
但愿会有那么一天，橄榄枝把世界撒遍，  
和平福音传播全球，我们微笑面对祖先……



## 1

### 给人类带来巨大灾难的战争

人类自有历史记载以来，没有战争的日子寥寥可数。战争不同于水灾、旱灾、地震，它是人类自己加在自身上的最大的灾难。第一次世界大战全球伤亡 3000 多万人，其中死亡 1000 多万；第二次世界大战全球伤亡 1 亿多人，其中死亡 5000 多万，单是死于南京大屠杀的中国同胞就达 30 多万。没有什么样的自然灾害能一次性地造成这样多鲜活的生命离开人间！

第二次世界大战后，虽然再没有发生过全球性的战争，但是局部战争仍然不断，许多人死于非命。战争是对人类最宝贵的生命的践踏，是给人类带来巨大灾难的最可怖的事情。



南京大屠杀纪念馆图片

17 世纪，努尔哈赤率领后金军队攻打明朝 30 多年，他发动的战争使当时明朝东北边境的老百姓蒙受了巨大的损失，他于 1626 年 8 月 11 日在战争中受伤死去。著名作家当年明月在他写的《明朝那些事儿》中这样评价努尔哈赤。

一代枭雄努尔哈赤死了，对于这个人的评价，众说纷纭，有些人说 he 代表了先进的、进步的势力，冲击了腐败的明朝，为历史的发展做出了贡献。

我才疏学浅，不敢说通晓古今，但基本道理还是懂的，遍览他的一生，我没有看到进步、发展，只看到了抢掠、杀戮和破坏。

我不清楚什么伟大的历史意义，我只明白，他的马队所到之处，没有先进的生产力，没有国民生产指数，没有经济贸易，只有尸横遍野、残屋破瓦，农田变成荒地，平民成为奴隶。

我不知道什么必定取代的新兴霸业，我只知道，说这种话的人，应该自己到后金军的马刀下面亲身体验。

马刀下的冤魂和马鞍上的得意，没有丝毫区别，所有的生命都是平等的，任何人都没有无故剥夺的权力。

### 思考与探究：

在小组内交流，说说自己了解到的战争给人类社会带来的悲剧。

## 2 罪恶滔天的种族分裂主义

2008 年 3 月 14 日，西藏自治区首府拉萨市极少数人进行打、砸、抢、烧等破坏活动，扰乱社会秩序，危害人民群众生命财产安全。事后查明：这一天不法分子纵火 300 余处，908 户商铺、7 所学校、120 间民房、5 座医院受损，砸毁金融网点 10 个，至少 20 处建筑物被烧成废墟，84 辆汽车被毁，有 18 名无辜群众被烧死或砍死，受伤群众达 382 人，其中重伤 58 人，拉萨市直接财产损失达 24468.789 万元。

无独有偶，2009 年 7 月 5 日晚，新疆乌鲁木齐市发生打砸抢烧严重暴力犯罪事件。截至 7 月 23 日，这起事件已造成 197 人死亡（其中大多数是无辜群众），1600 余人受伤，有 539 人住院治疗，其中 13 人病危，44 人重伤，331 个店铺和 627 辆汽车被砸烧，许多市政、电力、交通等公共设施遭到严重破坏。

这就是震惊中国和国际社会的西藏“3·14”事件和乌鲁木齐“7·5”事件。





### 感悟与交流：

出生在和平年代的人们，可能从未预料过会有这样的事件发生，当鲜活的生命被扼杀，当宁静的世界被打破，我们也受到了莫大的震撼。这是种族分裂主义者对人类生命的践踏！看到这一切你想到了什么？你有怎样的感受和体会？请和同学们沟通交流一下。

## 3 严重威胁人类社会的恐怖主义

恐怖主义是反人类、反文明、反进步的国际性罪恶活动，它极大地危害人类社会的安定和世界经济的发展。自 20 世纪 90 年代以来，死于恐怖主义的人不计其数。

1995 年 6 月 14 日，车臣非法武装头目巴萨耶夫一手策划、指挥和制造了震惊世界的布琼诺夫斯克人质事件。武装分子占领了俄罗斯布琼诺夫斯克市市立医院，扣押了上千名人质，致使 120 多名无辜的生命离开了世界。在 2001 年发生在美国纽约的“9·11”恐怖活动事件中，造成的死亡人数更是高达 2749 人。

恐怖主义残害性命，摧毁人们的心理世界和精神世界，使社会处于恐慌和混乱之中，恐怖主义活动猖獗的国家，政局不稳，经济严重衰退。恐怖主义的泛滥和膨胀还造成了国际局势的动荡，它已经对世界和平构成了威胁，成为诱发战争的重要因素，例如“9·11”事件就直接引发了美国对阿富汗和伊拉克的战争。总之，恐怖主义已经成为爱好和平的全人类的大敌。

### 讨论与交流：

对于恐怖主义曾经有过一些不正确的看法。例如有人说：“这是被压迫民族进行的游击战争。”请你批驳一下这种说法。



## 4 人类为谋求和平所做的努力

### 知识 1：联合国，人类和平的保障者

联合国是二战中反对法西斯的产物。1942 年 1 月，中、美、英、苏等 26 国在华盛顿签署了《联合国家宣言》，共同反对法西斯，第一次使用了“联合国家”这个词语。1945 年 10 月，《联合国宪章》生效，联合国正式成立。

《联合国宪章》的第一章第一条为：“维护世界和平与安全，并以此为目的，采取有效和积极的办法，以防止并消除对于和平的威胁，制止侵略和其他破坏和平的行为；以和平的方法，并依据正义和国际法的原则解决足以破坏和平的国际争端。”

截至 2008 年，联合国共有 192 个成员国，世界上只有少数几个主权国家不是联合国的成员国，联合国已成为世界上维护和平的最重要的组织。



**“和平”是我们人类共同的愿望**

### 知识 2：国际和平日

2001 年 9 月 7 日联合国大会在第 55/282 号决议中决定，从 2002 年开始，每年的 9 月 21 日为“国际和平日”。大会宣布，这一天应该作为全球停火及非暴力的日子加以纪念，并邀请所有国家和人民在这一天停止敌对行动。大会邀请所有会员国、联合国系统各组织、区域和非政府组织及个人，通过教育和公共宣传等方式纪念和平日，并与联合国合作，实行全球停火。

正如前任联合国秘书长安南所言：“我们纪念这个日子，目的是让人们不仅想到和平，而且要为和平做些事情。”

### 知识 3：联合国维和部队

联合国维和部队 (United Nations Peacekeeping Forces) 是根据联合国的有关决议建立的一支跨国界的特种部队，成立于 1956 年苏伊士危机之际。它受联合国大会或安全理事会的委派，进驻国际上有冲突的地区。维和部队士兵头戴天蓝色钢盔或蓝色贝雷帽，上有联合国英文缩写“UN”，臂章缀有“地球与橄榄枝”图案。



中国自 1990 年开始，每年向联合国派遣军事观察员执行维和任务。至今，中国已累计派出维和官兵 7293 人次，先后有 16 名军人在执行维和任务中牺牲。



2010年1月12日下午，海地发生7.3级强烈地震，造成联合国驻海地维和部队总部大楼倒塌，正在楼内的中国公安部赴海地维和工作组成员朱晓平、郭宝山、王树林、李晓明和驻海地维和警察部队的赵化宇、李钦、钟荐勤、和志虹同志壮烈牺牲，他们为维护和平事业贡献了自己的青春。

### 感悟与交流：

为了生命的尊严，为了制止战争，人类做出了各种各样的努力……处于高中时代的我们，不曾经历过炮火的洗礼，没有见过战争和流血冲突，也许我们曾抱怨生活不如意，曾埋怨周围环境恶劣，此刻，当你知道了“和平日”，当你了解到维和行动中人们的奉献与牺牲，对于和平，你又有了怎样的感悟与理解？和同学们交流一下，谈谈自己的体会。

## 5 做和平的使者

下面这幅作品是根据传统年画《六子争头》改造的，年画中的三个娃娃头换成了黄、白、黑三个人种的娃娃头，象征全世界人民，10个和平鸽象征世界和平。这幅年画表达了普通百姓渴望和平的心愿，曾荣获国际和平奖。



荣获国际和平奖的年画作品《六子争头》

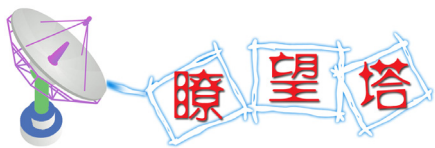
维护和平、消除战争、消除种族分裂、消除恐怖活动，应当从我们每个人做起。古人云“天下兴亡，匹夫有责”，只要我们人人都贡献一份力量，世界就会变成美好的人间。

### 感悟与交流：

作为高中生，我们应当主动做和平的使者，为维护和平做出自己的努力。和同学们讨论一下，高中生能够为中国和平、世界和平做怎样的努力和贡献？



1. 到网上或图书馆查阅资料，了解历史上战争给人类带来的巨大灾难，加深对维护世界和平的必要性的认识。
2. 了解历届诺贝尔和平奖得主的主要事迹。



### 在2008年北京大学毕业典礼上的致辞(节选)

饶 毅

中国为世界提供了一条与西方扩张性发展完全不同的新道路，这是中国对世界的非凡贡献：文明冲突不是必然，大国发展可以走和平之路。这个信仰，是中国以几千年的文化传统，以近代的和平崛起的成功实践，以人民的血汗换来的。世界需要懂得中国为什么坚信和平发展，才能理解中国、正确处理和中国的关系、参考中国的经验。

.....

中国，为世界树立了和平发展的典范。

我们这个文明古国，在发现自己落后时，曾一度丧失辨别自己历史文化优缺点的能力，从老校长胡适提倡过的“全盘西化”，到文革的种种倒行逆施，放弃、破坏了优秀传统文化。今天，我们应该有充分的信心、能力和时间，鉴别、发掘、倡导和力行我们传统文化中优秀的部分，为世界各国的参照。我国两千多年前诸子百家形成了探讨人生模式以理性、民主、包容为根本基础，与西方理性主义相通，而优于宗教规范人生模式所含的迷信、权威、排他；中华民族不仅不颂扬武力征服天下的秦





始皇，而且将他定格为虐待人民的暴君，而西方主流思想却长期以亚力山大大帝武力侵略多国为自豪；中国传统艺术中很难找到对战争和屠杀场面的描绘，而卢浮宫举目可见法国艺术家画的拿破仑出征及血腥场面。这些现象反映了根本不同的思维：是崇拜武力，还是信仰和平？

中国，为世界证明了和平发展的理念。

美国作为西方世界当今最强国，并没有放弃对武力的崇拜，它经常在国际事务中诉诸武力，最终不仅没有解决问题而且伤害了美国自己的利益。当世界瞩目中国时，需要看到中国如何从内忧外患中通过和平途径，创造历史奇迹。中国在和世界密切往来的一个半世纪历史中，每次只要争取到了和平，就能取得发展。中国的经验值得其他国家借鉴：强国，无需迷信武力控制他国，而可以和各国携手发展；弱国，不用过分恐惧现代化或者其他国家，而首先要解决自身的问题；所有国家、人民，不用诉诸暴力解决争端，而可以在天下大同的理念下，共同发展。

中国，为世界指出和平是发展的道路。

.....

同学们，请你们将中国人民的信息带到世界各地：我们是和平发展的信仰者。

希望你们和新时代的中国青年，能珍惜中国人民对和平发展之信念，在中国和世界和平发展的过程中，找到你们的人生价值，履行你们的历史使命：继续为中国探索和推进适合自己的和平发展道路；不仅永不称霸世界，而且要和其他国家的人民探索共同前进之策，与全世界人民一道走在和平发展的美丽道路上。

在这条道路上，拥抱世界、坚持原则、热爱生活，你们获得幸福就是母校的骄傲。







## 第4单元

# 让生命之花绽放

## 第15节 在爱中行走



爱是 Love，爱是 Amor，爱是 Rarc，  
爱是爱心，爱是 Love，  
爱是人类最美丽的语言，  
爱是正大无私的奉献。

我们都在爱心中孕育生长，  
再把爱的风帆撒播到四方。  
我们要在爱心中大声地歌唱，  
再把爱的幸福带到每个人的身上。  
爱会带给你无限温暖，  
也会带给你快乐和健康。



微笑是全人类通用的表情，爱是全世界共有的语言。人间大爱，已经超越了亲情、友情和爱情，它是人性的闪光，是灵魂的歌唱！

雪灾地震之后，各地纷纷伸出救援之手；为救治白血病人，大家踊跃参与骨髓配型；很多人默默投身到对贫困失学以及残疾儿童的救助活动中……人与人之间最需要的就是这种互相的关爱，只有懂得爱别人，关心处在困境中的人，才能得到别人的爱。多么幸福啊！我们就生活爱中，付出爱，并收获爱。

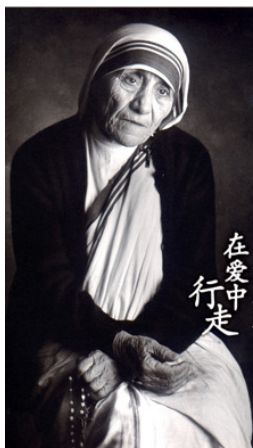


## 思考与探究

### 1 在爱中行走

#### 我只是穷人的手臂

1979年12月10日，在挪威首都奥斯陆的一个大礼堂里，诺贝尔和平奖的颁奖典礼正在进行。在人们热切的目光中，一位矮小瘦弱的老妇人，安详地走上了这个令全世界瞩目的领奖台。



德兰修女

豪华的大厅里，坐着挪威国王、挪威皇太子夫妇、各国外交使节以及盛装的各界名流。但这位颁奖典礼的主角，本届诺贝尔和平奖的获得者，却仍旧穿着那身粗糙的只值一美元的棉布纱丽——在服侍穷人中的穷人时，在晋见教皇和各国领袖时，她的穿着永远是同样的简朴。

掌声经久不息。身材高大的和平奖委员会委员长萨涅斯先生满面笑容地走过来，弯下腰，恭敬地将奖牌、奖杯及奖金颁发给她。

她是那样的瘦小，以至于她走上讲台开始发表获奖演说时，人们努力抬头，也只能看到她那张苍老的皱纹纵横的脸。但她庄严的讲话是那样质朴，却又那样美妙，深深地感动了在场的每一个人。

她说：“事实上，这项荣誉，我个人不配领受。但我愿意代替世界上所有的穷人、病人和孤独的人来接受这项奖金。因为我相信，你们是愿意借着颁奖给我，而承认穷人也有尊严，也有在这个世界上生存的权利。”

获奖后，她卖掉了奖章，将所卖款项及19万美元奖金，全部捐赠给贫民和麻风病患者，一分钱也没留给自己。这就是德兰修女（特蕾莎修女）——穷其一生为那些穷人中最贫穷的、孤苦的人中最可怜的人奔波服务的伟大女性。

她创建的仁爱传教修女会有4亿多美元的资产，世界上最有实力的公司都乐意无偿地捐钱给她；她的组织有7000多名正式成员，组织外还有数不清的追随者和义工；她与众多的总统、国王、传媒巨头和企业巨子关系友善，并受到他们的敬仰和爱戴……

但是，她住的地方除了电灯外，唯一的电器就是一部电话；她没有秘书，所有信件她都亲笔回复。她没有会客室，她在教堂外的走廊里接待所有的来访者。她穿的衣服，一共只有3套，而且自己换洗；她只穿凉鞋，没有袜子。

当她去世时，人们看到她所拥有的全部个人财产，就是一张耶稣受难像，一双凉鞋和三件滚着蓝边的白色粗布纱丽——一件穿在身上，一件待洗，一件已经破损需要缝补。

她带着爱的光芒在这片有限的大地上行走，却把无限的爱带给了他们——那些穷人中的穷人、病人、被遗弃的人、没人关怀的人、流浪的人、垂死的人以及那些内心饥饿的人。有人说，她就像一位先知被派到这个世界上来，告诉人们真正的“爱”是什么。她更用具体的行动，提醒我们生来就是要爱人，同时被人所爱的。

真正的爱如河流，愈深愈无声。就像德兰修女一直坚信并坚持的那样，爱是可以传递的。爱是一颗奇妙的种子，德兰修女就是一颗充盈着爱的种子，在她的身后生长出了真和善、美德和高尚的心灵，也生出了更丰盛更充盈的爱。全世界善良的人们在她的身后以各种形式来纪念她，并追随她的步伐，继续走下去。

### 感悟与交流：

1. 读了德兰修女的故事后，你认为真正的爱是什么？
2. 德兰修女死后留下的个人财产虽然只有一张耶稣像、一双凉鞋、三件破旧的衣服，但也可以说德兰修女家财万贯，拥有无法衡量的财富。你如何看待德兰修女的价值选择？
3. 德兰修女说过一句话：“我们都不是伟大的人，但我们可以用伟大的爱来做生活中每一件平凡的事。”作为一名高中生，虽然我们能力有限、也不富有，但我们可以尽自己的微薄之力来帮助那些需要帮助的。请和周围的同学讨论一下，我们可以从哪些方面力所能及地关爱与帮助他人。







## 2 施予和接受

### 故事 1：真正的施主

我从家乡来到地处边远山区的学校教学，食堂的伙食很差，不是白菜萝卜就是萝卜白菜。我的身体较弱，必须在平时增加一些营养，于是，我经常到学校旁边的一个小山村去买鸡蛋。

卖主是个年过花甲的老太太，她叫我说个价，我说五角钱一个吧。其实，在我家乡那边，四角五分一个的鸡蛋要多少有多少，我看老人没儿没女，只靠自己养的几只母鸡来养活自己，于是便将每个鸡蛋提高了五分钱。我暗下决心，要把这件事作为一项长期的扶贫工程坚持下去，老太太挺可怜的，我就做一个小施主吧！

奇怪的是，老太太既不讨价也不还价，这桩长期的买卖，就这么定了。过了一段时间，我觉得老太太实在可怜，便单方面提高了五分钱，一个鸡蛋五角五分。这回老太太说话了，她坚持不肯提价，但我坚持要加钱，僵持了很久，老太太只能接受了。



直到有一天，我照旧去老太太那里买鸡蛋，正碰上一个鸡蛋贩子跟老太太讲价，说要用六角一个的价钱把鸡蛋全部买走，老太太不肯。鸡蛋贩子说：“这个价够可以了，山里可都是这个价！”老太太却说：“不是因为这个价，而是这些鸡蛋要卖给那位外地老师，人家那么远到我们这里教书，又那么瘦，我希望他吃了我的鸡蛋能胖起来，在这个小学里一直教下去，娃娃们需要他。”

我顿时蒙了，原以为自己是个施主，想不到真正的施主却是老太太……

我们每一个人，都在生命的历程中逐渐学会爱。有时，难免感到自己的力量微薄而有限，但因为我们的存在，因为我们微小的一点儿爱心，让某一个人的生活从此有一点点不同，这不也是一件很美好的事吗？

### 感悟与交流：

1. 读了这个故事后，你认为真正的施主是谁？

2. 爱，就充溢在几枚小小的鸡蛋里。年轻老师不畏艰苦来到山区教书，并坚持用自己的微薄之力帮助老太太；而无儿无女、生活清贫的老太太，为了山村的孩子默默地帮助年轻老师。你认为是什么让他们如此坚持？他们的行为中洋溢着怎样的情感？



### 故事 2：爱的链条

在美国德克萨斯州一个风雪交加的夜晚，一位名叫克雷斯的年轻人因为汽车抛锚被困在郊外。正当他万分焦急的时候，一位骑马的男子经过这里。见此情景，这位男子二话没说便用马帮助克雷斯把汽车拉到了小镇上。事后，当感激不尽的克雷斯拿出不菲的美钞对他表示酬谢时，这位男子说：“我不需要回报，但我要你给我一个承诺，当别人有困难的时候，你也要尽力帮助他。”

于是，在后来的日子里，克雷斯主动帮助了许许多多的人，并且每次都没有忘记转述那句同样的话给所有被他帮助的人。许多年后的一天，克雷斯被突然暴发的洪水困在了一个孤岛上，一位勇敢的少年冒着被洪水吞噬的危险救了他。当他向少年表示感谢时，少年竟然也说出了那句克雷斯曾说过无数次的话：“我不需要回报，但我要你给我一个承诺……”克雷斯的胸中顿时涌起了一股暖流：原来，我穿起来的这根关于爱的链条，周转了无数的人，最后又还给了我，我一生做了这么多好事，终于又惠及到我自己了！



予人玫瑰，手有余香。当我们在给他人点亮一盏灯的时候，其实也将自己的前方照亮。纵使我们的生活充满凄风苦雨，这种关爱也会像那穿透忧伤的阳光，温暖你我的心房。这便是幸福的味道。

### 感悟与交流：

1. 爱是可以传递的，正像歌里所唱“只要人人都献出一点儿爱，世界将变成美好的明天”。你如何看待这两个故事中的施予和接受？

2. 生活中你是否也有过这类施予或接受的体验？谈谈自己的感受。让我们把这根爱的链条传递下去吧！





## 3

## 当爱面对误解

## 对不起

李亚鹏

嫣然基金会成立后，我每次坐飞机都要发宣传单。为了不打扰他人，我一般是在飞机快降落时大家睡醒了才发。

有一次刚发完，我还没回到座位上，就有一个人“啪”地把那份宣传单当着所有人的面扔在地上。我愣了一下，这是一种毫无理由的污辱，我努力平复自己的情绪——其实我那个宣传单的内容很简单，里面的话是我写的：“如果您有一颗慈善的心，如果您还没找到实施的途径，请加入我们嫣然天使基金，让我们一起把爱传出去。如果不需要此信件，请转交他人。”

因为已经写了这样的话和在那样的时间发出去，我认为自己并没有打扰他。既然他不要，把它扔到地上，那我也不要吗？我走过去把那个宣传单捡了起来说：“对不起，打扰您了。”

后来有一天，嫣然基金会办公室的工作人员给我打来一个电话，说收到了一笔10万元的捐款，署名只写了“对不起”三个字。我一想，就知道是谁了。



王菲与李亚鹏

嫣然基金会又称嫣然天使基金会，是由李亚鹏、王菲夫妇倡导发起，在中国红十字基金会的支持和管理下设立的专项公益基金。这个基金会以弘扬人道、博爱、奉献的红十字精神为宗旨，积极筹集医疗救助资金，让更多唇腭裂患儿得到治疗，拥有一张健康纯真的笑脸。



嫣然天使基金标志

## 感悟与交流：

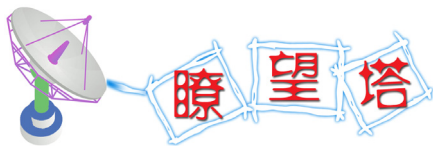
1. 李亚鹏做的是公益事业，理应得到人们的尊敬。如果你遇到李亚鹏向你发宣传单，你会怎么做？如果你是李亚鹏，面对这位当众扔掉宣传单的乘客，你会怎么做？

2. 有时，为别人献爱心时，你所付出的爱并不一定总是收获微笑和感谢，也可能面对误解甚至恶意。当遇到这样的情况时，你会怎么想、怎么做呢？受到了曲解，遭遇了不公，你还会把那份爱坚持下去吗？

爱是发自内心的包容、同情、宽恕。  
 爱是对生命的赞叹和感恩，并以此回馈给需要的人。  
 爱是自我价值实现的选择，不以是否得到回报而动摇或更改。



目前中国政府支持的慈善组织有：中国少年儿童发展基金会、中国青少年发展基金会、中华慈善总会，你知道这些组织主要帮助与扶助哪些人吗？你知道如何通过这些组织奉献爱心吗？你知道如何成为一名志愿者吗？请收集这方面的信息并与同学们分享，在日常生活中根据自己的能力去身体力行吧！



海子在他的诗里说：“从明天起，做一个幸福的人…… 陌生人，我也为你祝福，愿你有一个灿烂的前程，愿你有情人终成眷属，愿你在尘世获得幸福。”

让我们也从明天开始吧！帮助老人提起重物，给迷途的异乡人指路…… 这些看似不经意的举动，就是一种朴素的爱，是用爱湿润后的灵魂折射出来的人格光芒，是经过爱的沐浴后散发出来的平和心态。让我们在赶路的同时，也携上一份爱，善待每一个人，将生活中点点滴滴的感动与领悟悉心收藏，让心灵从此有一个宁静安详的港湾。

在我们奉献爱心的时候，残疾朋友和弱势群体是最需要关注的，为了更好地尊重残疾朋友，需要注意在与残疾朋友交往时的一些礼仪。

### 与残疾朋友交往时的礼仪

#### 1. 与聋哑人朋友交往的礼仪

① 面对聋哑人朋友，请以信任、友好的心态和表情面对他们，消除他们自卑、戒备的心理，对于聋哑朋友特殊的困难要给予及时的帮助。





② 与聋哑朋友交流时,应微笑地提前打招呼,多注视他们的眼神和手势,如果看不懂他们的手语,可进行笔谈。交谈时要直截了当,避免用晦涩、幽默的语言或说反话,免得引起误解。

③ 如果用手语与聋哑朋友交流,请注意打手语的准确性和表情的配合。

## 2. 与盲人朋友交往的礼仪

① 与盲人朋友交谈前,距离他一两米远时,首先应有一个声音的提示,让他知道你在附近,然后再进行交谈。切勿大声疾呼或突然与其握手及拥抱,以免使其受到惊吓。

② 在引领盲人朋友行走时,首先要问问他(她)习惯拉着你的左手还是右手;其次,尽可能向他(她)详尽介绍所到之处的场景、人物;第三,避免使用“你坐这儿、坐那儿”之类的语言,因为盲人看不见,对方向、位置难以把握,引领他们就座时要给他们一个十分明确的指示,如:请坐在你左边或右边、前面或后面的位子等。切记不可以随意拿走盲人的盲杖,或者牵引盲杖为盲人带路,这样会给盲人带来很大的不安全感。

③ 如果有盲人朋友在场,出于礼貌和对他们的尊重,要请在场的人员做个简单的自我介绍,使盲人朋友可依据声音来辨别现场的人员。

## 3. 与肢残朋友交往的礼仪

① 许多肢体残疾的朋友行动很艰难。我们首先要理解并尊重他们,要特别注意不要过多地注视他们的残障部位,更不能嘲笑他们因残疾而造成的非常态的举止行为。

② 与坐轮椅的残疾人交谈时,最好采用蹲姿,此时双方的目光在同一水平线上,体现彼此之间的尊重。

③ 肢残朋友坐着轮椅移动时,出于对他们的尊重,如果他们没有主动提出需要帮助,就不要主动去帮助他们。



# 第16节 走出象牙塔



总以为自己已经长大,对父母的唠叨置之不理,甚至厌烦他们的落伍守旧;总感觉自己已经成熟,用挑剔的眼光看待这个世界,批判现实中的不公和冷酷。曾经



向往离开父母独立自由的生活，曾经以为愤世嫉俗率性是很酷，曾经以为自己掌管自己才是长大的标志。但直到有一天才明白，刻意地标榜“成熟”只是自己还幼稚的表现。真正地长大是知道如何立足现实，担负起对自己、对家庭、对整个社会的责任。



## 1 认捐一亩林

学校组织植树造林的义捐活动，5元认捐一棵树，200元认捐一亩林。想到前几日肆虐的沙尘暴，想到自己可以为日益糟糕的环境做点儿什么，想到在遥远的某个地方会有一片葱郁绿林和自己有关联，我毫不犹豫地生活费中拿出200元认捐了一亩林。

周一的校会上，公布认捐名单时，学校特别表扬了认捐200元及以上的同学，我的名字也在其中。但是，听到表扬后的感觉实在很奇怪，为环境保护做一点儿贡献，这是我存在心底的一个愿望，我从来没有想过这件事值得表扬。另外，认捐200元及以上的同学实在屈指可数，少得很，难道我的愿望只是个别情况？

散会后，邻班的好朋友跑过来对我说：“你认捐了一亩林啊？真厉害，你真有钱！”天知道，我的家境其实非常普通，200元对我的工薪阶层的父母不是小数啊。



闷闷地回到家里，跟爸妈提起这件事，他们只是说我是个傻孩子，“你知道自己的200元钱真能用到植树造林上吗？说不定在某个渠道就被截留挪用了。别的同学都捐5元钱，你和他们一样就可以了。以后做事要多个心眼儿，别太天真了。”

这件事情很快过去了，再也没有关于“我的树林”的消息，只是我偶尔会想起，在某个地方，有没有一片林存在，是不是和我有关？难道真做错了？也许太多东西是以前的我没有考虑到的。

说真的，我没有预料到事情会是这样。

### 感悟与交流：

有人把校园比作象牙塔，在学校和家庭的呵护下，屏蔽了现实的复杂和混沌。你是否遭遇过理想碰撞现实的困惑？请你与同学们谈谈自己的经历和感受。

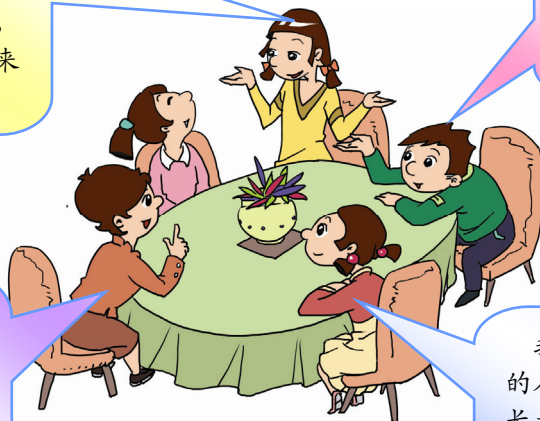


每当我看到种种见诸报道的丑恶现实，就忍不住心灰意冷，难道这就是社会本来的样子？

曾经以为诚意待人就能换来友好，可是结局却相去甚远。

满怀热情地去做义工，却碰到了异样的目光，甚至恶意的嘲讽和挑衅，难道我真是有点“傻”？

我是一个爱恨分明的人，可是随着一天天长大，却发现越来越多的人和事不能简单地用是非黑白来判断。



## 2 一位父亲给儿子的信(节选)

亲爱的塞斯：

我已经苦思冥想了好久，关于你即将面临的人生以及我的生活，我反思我所学会的，思考一个父亲的职责，力图让你为未来岁月中即将面临的困难做好充分准备。

生活会很残酷，你要学会择友。

你的生活中一定会有并不友好的人。他们耻笑你，因为你和他们不同，而再没有更好的理由。他们可能会欺负你或者伤害你，对这种人你除了学会怎样和其接触外无计可施。同时你也要学会择友，选择那些对你友善的，那些真正关心你的人做朋友。当你寻找到这样的朋友时，就一定要坚守这份友谊，珍惜他们，花些时间和他们在一起，友善地对待他们并爱他们。

有时你会遭遇挫折而非成功。

生活并不总会如你所愿。这是另一件你需要学会处理的事情。但你要坚定向前，而不因为这些事让你陷入低谷。接受挫败并学会坚持，不畏风险地追求你的梦想。学会把消极转化为积极，之后你就能做的好得多。

有一些人，他们为自己向往的正义而生——努力向别人展示其道路的正确性，并试图劝服任何一个不以他认为的正义为生活准则的人。这是糟糕的，我希望你在能够拥有自己的生活信念的同时，也尊重他人的信念，更重要的是胸怀正义，并能融入现实。

是的，在你的生命历程中你会遇到残酷，煎熬…… 但不要因为这些让你拒绝



接受新鲜事物。不要逃避生活，不要躲藏，甚至封闭自己。拥抱新鲜事物，经历全新体验，接触新的人。

### 交流与分享：

谈谈你从信中受到的启发，并与同学们交流自己的感受。

当我们感叹“生活欺骗了你”，是否也曾想到，可能自己对于现实的期望过于理想化和极端化？也许，真善美和丑恶假并存，付出但得不到期待中的回报，不能以简单两极评判的灰色，才是现实本来的样子？

所幸，现实也很公平，它将自己本来的样子展现给你看，等待你将理想和现实融合的一天。



## 3

### 行动是最好的名片

#### 在警察局混饭的日子

他用富有感染力的歌声打开了瑞典皇家歌剧院的大门，并最终成为挪威歌剧院的终身签约演员。日前，挪威国家歌剧院终身艺术家、旅居瑞典的华人歌唱家蔡大生接受《小崔说事》专访，讲述了自己在那遥远的地方的奋斗史。在挪威国家歌剧院，获得终身艺术家称号的演员非常少，华人歌唱家中仅有蔡大生和迪里拜尔二人。

1988年，蔡大生怀揣着200美元和梦想走出国门，经历了常人难以想象的艰辛。在接受采访时，他回忆最多的是自己参加瑞典歌剧院考试的那段经历。

“打工赚点儿生活费之后，算算离考试还有几天，我就躲到一个小酒店里，计划着这几天怎么过。吃的东西只有冷水拌面包，一天一顿，多了吃不起。熬到快考试的时候，我带了两个中国杭州产的织锦缎坐垫，送给钢琴伴奏，因为考试时，钢琴伴奏的收费是一个小时200美元。我没钱，但是我参加考试时要唱4种语言的12种咏叹调。我把两个坐垫送给伴奏师，他很喜欢，说伴奏就不要我的钱了。”

解决了钢琴伴奏的问题，蔡大生在考试那天一口气唱了14首歌，“考试那天我身体很虚，站在上面没有力气，所有的人都穿着燕尾服、晚礼服上去，只有我是一双回力鞋、一套运动服。所有人都很惊讶，怎么上来这么一个？我就这样站在那里唱，因为饿，手抖个不停，唱完第一首咏叹调，肚子就开始骨碌碌地响，在特别安静的音乐厅，肚子的声音就传下去了，让下面的评委很纳闷。钢琴伴奏站起来帮我解释，一个满头白发的瑞典老教授请工作人员给我买了一杯热巧克力，还有饼干，吃了以后肚子还在叫，他又叫人送了一份……我记得当时演唱的咏叹调叫《偷洒一





滴泪》，那个时候我的眼泪就不停地往下流，控制不住地流。一首一首唱完，台下突然有了掌声，要知道考试是不允许鼓掌的。可我当时想的是，反正也选不上了，我不能花了那么多钱，受了那么多的苦，就这个样子走了，我还得让你们听一下我们中国歌是怎么样子的，所以我又要求唱了两首中国歌曲《乌苏里船歌》和《在那遥远的地方》……”

等待结果的日子是最难熬的。“一分钱也没有。我到一家中餐馆，希望他们给我一个洗碗的机会，但是没有签证人家不让你打工。最后没有办法，我就到了警察局，我说我想吃饭。他们问，那你来这里干吗？我说我来参加一个考试，并把邀请信给他们看。警察把我带到休息室，一个警察跑去买外卖的中餐，那是一个叫竹笋炒牛肉片的大盒饭，是我这辈子觉得最好吃的一顿饭，吃完了我给他们唱《我的太阳》，他们听完之后都鼓掌，然后还让我唱。我说再来一盒，警察就又买了一盒，我又唱。”

在等待结果的那段日子里，蔡大生天天跑到警察局吃饭，天天给警察唱歌。“他们给我买好饭，我唱完歌就走，所以我在瑞典有一批特别好的警察朋友。记得我第一次演《艺术家生涯》的时候，警察局的朋友们都来了，他们给我送了一捧花，还有一张卡片‘我们保护了一位伟大的歌唱家’！这张卡片我一直珍藏着。”

最后，蔡大生在考试中获得第一名，11位评委全部给他打了最高分。

（祖薇）

### 感悟与交流：

1. 蔡大生的经历中让你感触最深的地方是什么？

---

---

2. 你从蔡大生的故事中获得了怎样的启发？

---

---



## 4

### 理想的种子

两位年轻人去求助一位智慧老人，他们问的是相同的问题：“我有许多的理想和抱负，可我总是笨手笨脚的，不知道我的理想和抱负何时才能实现？”

老人给他们每人一颗种子，细心地交代说：“这是一颗珍贵的种子，谁能够妥善地把它保存下来，谁就能够实现自己的理想。”

十几年后，老人再次碰到这两个年轻人，顺便问起种子的情况。

第一个年轻人小心翼翼地捧着锦盒，缓缓地打开盒盖，掀开最里头的棉布，对老人说：“我把种子收藏在锦盒里，十几年来一直将它妥善保存着。”



老人笑了笑，一句话也没有说，接着问第二个年轻人。这位年轻人指着不远处的那座山丘：“您看，我把那颗神奇的种子埋在土里，经常灌溉施肥，现在整座山丘上都长满了果树，每一棵果树上都结满了果实。”

老人说：“孩子们，我给你们并不是什么神奇的种子，只不过是一粒平凡的种子而已。如果只是留着它，那么它永远都不会结果；只有用汗水浇灌，才有丰硕的成果。”

### 思考与讨论：

理想的种子，只有深植于现实之中，才能生根发芽，如果架于空中楼台之上，就只有风干凋敝。同学们，别害怕梦想沾染尘埃，别埋怨寒风酷暑不留情，经得起实践的历练，梦想才能生根，人生才更丰盈。

请和同学们交流一下你读了这个故事后的感悟。

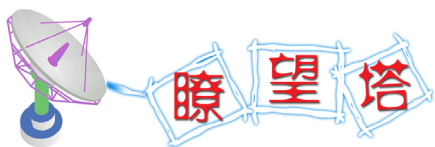


哲学家舍斯托夫(俄)说：“人在自己的生活中，都经历过多次从敢想敢为到俯首听命的转变。但是，归根结底往往是俯首听命占上风。哲学史——如果历史学家的意见可靠的话——就是人的谦恭史……敢想敢为不是人的偶然过失，而是他的伟大真理，而郑重宣布谦恭的人，就其内在需要而言，就是敢想敢干的人。谦恭只是他们为自己权利而斗争的一种方式 and 手段。”

你如何理解这段话？和你所信赖尊敬的一位师长交换一下各自的理解，并把自己的感悟写下来。

### 我的感悟与收获

107



## 工作是一种幸福

——美国石油大王洛克菲勒留给儿子的信

亲爱的约翰：

有一则寓言很有意味，也让我感触良多。那则寓言说：在古老的欧洲，有一个人在他死的时候，发现自己来到一个美妙而又能享受一切的地方。他刚踏进那片乐土，就有个看似侍者模样的人走过来问他：“先生，您有什么需要吗？在这里您可以拥有您想要的一切：所有的美味佳肴，所有可能的娱乐以及各式各样的消遣，其中不乏妙龄美女，都可以让您尽情享用。”

这个人听了以后，感到有些惊奇，但非常高兴，他想：这不正是我在人世间的梦想吗！

他整天都在品尝各种佳肴美食，同时尽享美色的滋味。然而，有一天，他对这一切感到索然乏味了，于是他就对侍者说：“我对这一切感到厌烦了，我需要做一些事情。你可以给我找一份工作做吗？”

没有想到，他得到的回答却是摇头：“很抱歉，先生，这是我们这里唯一不能为您做的，这里没有工作可以给您。”

这个人非常沮丧，愤怒地挥动着手说：“这真是太糟糕了！那我干脆就留在地狱好了！”

“您以为，您在什么地方呢？”那位侍者温和地说。

约翰，这则很幽默的寓言告诉我们：失去工作就等于失去快乐。但是令人遗憾的是，有些人却要在失业之后，才能体会到这一点。这真不幸！

我可以很自豪地说，我从未尝过失业的滋味。这并非我运气好，而在于我从不把工作视为毫无乐趣的苦役，却能从工作中找到无限的快乐。

我认为，工作是一项特权，工作使年轻人奋发有为，工作是增添生命味道的食盐。但人们必须先爱它，工作才能给予最大的恩惠，获取最大的结果。

但有些人显然不够聪明，他们有野心，却对工作过分挑剔，一直在寻找“完美的”雇主或工作。事实是，雇主需要准时工作、诚实而努力的雇员，他只将加薪与升迁的机会留给那些格外努力、格外忠心、格外热心、花更多的时间做事的雇员，因为他在经营生意，而不是在做慈善事业，他需要的是那些更有价值的人。

我永远也忘不了做我第一份工作——簿记员的经历，那时我虽然每天天刚蒙蒙亮就得去上班，而办公室里点着的鲸油灯又很昏暗，但那份工作从未让我感到枯燥乏味，反而很令我着迷和喜悦，连办公室里的一切繁文缛节都不能让我对它失去热

心。而结果是雇主总在不断地为我加薪。

收入只是你工作的副产品，做好你该做的事，出色完成你该做的事，理想的薪金必然会来。而更为重要的是，我们劳作的最高报酬，不在于我们所获得的，而在于我们会因此成为什么。那些头脑活跃的人拼命劳作绝不是只为了赚钱，使他们工作热情得以持续下去的东西要比只知敛财的欲望更为高尚——他们是在从事一项迷人的事业。

老实说，我是一个野心家，从小我就想成为巨富。对我来说，我受雇的休伊特—塔特尔公司是一个锻炼我的能力、让我一试身手的好地方。它把我带进了妙趣横生、广阔绚烂的商业世界，让我学会了尊重数字与事实，让我看到了运输业的威力，更培养了我作为商人应具备的能力与素养。所有的这些都在我以后的经商中发挥了极大效能。

所以，我从未像有些人那样抱怨他的雇主，说：“我们只不过是奴隶，我们被雇主压在地上，他们却高高在上，在他们美丽的别墅里享乐。他们的保险柜里装满了黄金，他们所拥有的每一块钱，都是压榨我们这些诚实工人得来的。”我不知道这些抱怨的人是否想过：是谁给了你就业的机会？是谁给了你建设家庭的可能？是谁让你得到了发展自己的可能？如果你已经意识到了别人对你的压榨，那你为什么不结束压榨，一走了之？

工作是一种态度，它决定了我们快乐与否。同样都是石匠，同样在雕塑石像，如果你问他们：“你在这里做什么？”他们中的一个人可能就会说：“你看到了嘛，我正在凿石头，凿完这个我就可以回家了。”这种人视工作为惩罚，在他嘴里最常吐出的一个字就是“累”。

另一个人可能会说：“你看到了嘛，我正在做雕像。这是一份很辛苦的工作，但是酬劳很高。毕竟我有太太和四个孩子，他们需要温饱。”这种人视工作为负担，在他嘴里经常说的一句话就是“养家糊口”。

第三个人可能会放下锤子，骄傲地指着石雕说：“你看到了嘛，我正在做一件艺术品。”这种人以工作为荣，以工作为乐，在他嘴里最常说的一句话是“这个工作很有意义”。

天堂与地狱都由自己建造。

约翰，如果你视工作作为一种乐趣，人生就是天堂；如果你视工作作为一种负担，人生就是地狱。检视一下你的工作态度，那会让我们都感觉愉快。





## 第17节 生命在学习中升华



美国著名的未来学家阿尔温·托夫勒曾经指出：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人”。时代前进到了 21 世纪，面对瞬息万变的信息时代，学会学习成了现代人必备的一项基本技能。



### 1 学习是什么？

真正的学习意味着什么呢？让我们一起来看几个观点：

#### ① 学习是无所不在的。

学习是无所不在的，也不一定必须有人来教。知识可以来自于课堂，也可以来自于课堂之外的任何形式或领域。

#### ② 学习不仅仅是知道答案。

学习是发现的过程。真正的学习，是思维方式、决策习惯、合作精神等综合素养的培养以及合理地应用知识，而不是仅仅知道一个所谓的正确答案。

#### ③ 学习不仅仅是整理知识。

学习的过程，需要的不仅是归纳整理，还有好奇心和创新精神。

#### ④ 学习是一件持续的事情。

如果你认为读过十多年书，然后就可以停止学习，靠这点儿老底用一辈子，那你就大错特错了。现在的社会，没有什么行业，也没有什么工作是永远的保障。唯一的保障就是投资自己，培养自己，培养的方式就是持续的学习。

#### ⑤ 学习是自己的事情。

学习的过程就是成长的过程。这意味着你必须自己面对问题，自己去寻找答案。

#### 感悟与交流：

你问过自己“学习是什么吗？”上面这些观点给了你怎样的启发和感悟？请你和同学们讨论一下。



## 2 找到自己的学习兴趣

2001年5月，美国内华达州的麦迪逊中学在入学考试时出了这么一个题目：比尔·盖茨的办公桌有五只带锁的抽屉，分别贴着财富、兴趣、幸福、荣誉、成功五个标签，盖茨总是只带一把钥匙，而把其他的四把锁在抽屉里，请问盖茨带的是哪一把钥匙？其他的四把锁在哪一只或哪几只抽屉里？



如果是你，你会作何回答？

一位刚移民美国的中国学生恰巧赶上这场考试，看到这个题后一下子慌了手脚，因为他不知道这到底是一道语文题还是一道数学题。考试结束后，他去问该校的一名理事。理事告诉他，那是一道智能测试题，内容不在书本上，也没有标准答案，每个人都可以根据自己的理解自由回答，但是老师会根据他的观点给一个分数。

中国学生在这道9分的题上得了5分。老师认为，他没答一个字，至少说明他是诚实的，凭这一点应该给一半以上的分数。让他不能理解的是，他的同桌回答了这个题目，却仅得了1分。同桌的答案是：盖茨带的是财富抽屉上的钥匙，其他的钥匙都锁在这只抽屉里。

后来，他的这位美国同桌写信向比尔·盖茨请教答案。比尔·盖茨在回信中写了这么一句话：在你最感兴趣的事物上，隐藏着你人生的秘密。

### 感悟与交流：

你如何理解盖茨说的“在你最感兴趣的事物上，隐藏着你人生的秘密”这句话？

天才的秘密就在于强烈的兴趣和爱好以及由此产生的无限热情，兴趣是勤奋的重要动力。对绘画的兴趣使齐白石锲而不舍，他40多岁成名，70多岁画的虾才达到顶峰；陈景润对数学的兴趣，使他忍受疾病的折磨，为摘取数学皇冠上的明珠哥德巴赫猜想而努力……

学习的好坏，除了与本人的智力及其他外部因素有关之外，学习兴趣至关重要。从理论上讲，兴趣是力求认识事物、研究事物的某种心理倾向。这种倾向表现在学



习上就是对学习的兴趣。而这种兴趣的形成，主要依赖于学习对象的丰富多彩，学习方法的灵活多样，学习时间的自我支配，学习过程的轻松愉快。

假如学习是你的乐趣所在，那学习的意义就是乐趣；假如你认为学习是负担，那学习就变成了苦差事。你能找到自己的学习兴趣吗？赶紧找一找，让学习成为快乐的源泉吧。

## 3

## 学习是生命力

我们现在所处的时代是一个竞争的时代，具备竞争力的人才能更好地生存，才能获得更大的发展空间。如何具备竞争力呢？当然要靠学习。因此，学习是每个人终生的任务，学习可以改变你的知识储存，弥补你能力的欠缺，丰富你的内涵，加速你的成长，不学习就没有成长。每一个人生阶段都会有相应的学习课题与你相伴。不断学习新的知识与技能，从而适应社会需要，收获各种生活所需，并获得履行社会责任的能力和物质基础；而在履行社会责任、家庭责任、满足个人志趣的同时，又可学习到更多的东西。如此循环往复，就是学习对生命的意义。

## 学习是生命力

管理大师彼得·圣吉博士说：“学习的本质如果用两个字回答，就是创造；如果用四个字回答，就是持续创造。学习是最宝贵的生命力、最活跃的创新力和最本质的竞争力。”

在当今知识经济时代，必须终身学习，让工作学习化，学习工作化，才能在这日新月异的时代中生存、发展、成功。“未来唯一持久的优势，就是比你的竞争对手学习得更快。你可以拒绝学习，但你的竞争对手可能不会。”



比尔·盖茨

比尔·盖茨9岁读完了百科全书，11岁开始自学，20岁领导微软，37岁成为美国首富并获得美国国家科技奖，39岁成为世界首富。这一切都与他不断地学习紧密相关，他曾在两年时间内阅读了近千本经营管理书籍。信息千变万化，不学习相当于被催眠。比尔·盖茨之所以能创业成功，其奥秘之一就是牢牢把握了时代的脉搏，掌握了市场的先机，快速学习、掌握并合理利用信息。在现代经济社会中，市场就是战场，谁掌握主动优势，提前占领市场，谁就得以生存和发展。

主动地学习和积极地努力会换来倍增的收入。迈克尔·乔丹一开始只是一个替补运动员，但他并没有灰心，他不断观察、学习别人的长处，同时看到自己的不足，坚持练习，终于成为一代篮球巨星。

要让人生成为“学习化的人生”，就必须终身不断地学习，“无一事而不学，无一时而不学，无一处而不学”。不要再把人生机械地划分为“读书”和“工作”两个阶段，学习将伴随一个人从出生到死亡的整个过程，如同汽车加油站一样，它是你得以发展和进步的动力。

人的一生，是一个不停地学习和成长的历程。我们现在进入了一个知识爆炸的信息时代，注定了必须要养成终身学习的习惯。



### 感悟与交流：

1. 读了上面的文字，你有什么感悟？

---



---

2. 在高中时代你将如何持续自己的学习，让自己保持持久的学习动力？

---



---

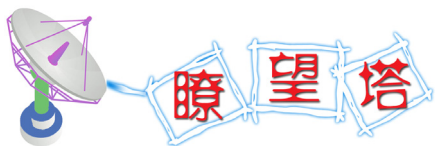
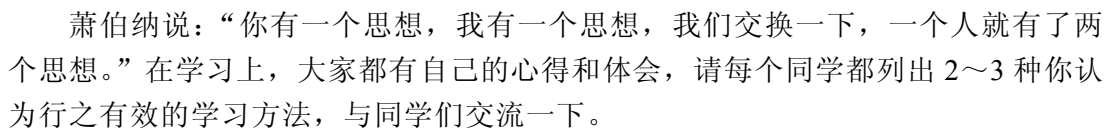
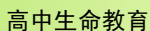
### 学习中的加法和减法

学习要讲究方法。关于学习方法，首先让人想到的是华罗庚先生的形象比喻：由薄到厚，再由厚到薄。由薄到厚是指知识的摄取和积累过程，是加法；由厚到薄是指知识的提炼和升华过程，是减法。在学习中要会加会减，减法比加法更难、更重要。

1. 加法：首先要勤于积累。摄取和积累知识是培养能力的基础，也是研究创新的基础。其次，要融会贯通，把知识点连成一片。用心梳理学到的知识，使之条理化，成为一个脉络清晰、有主有次、有目有纲的知识网，这样才便于储存，便于提取，便于驾驭。

2. 减法：要学会把一章内容概括成三言两语，把一门课理出它的主要脉络。一本书中有许多章、许多节、许多知识点，这些章、节、知识点的特点是多、繁、散。只要能够抓住指导全书的基本思路和贯穿全书的主线，就能达到纲举目张、灵活驾驭的境界。





对于每个人来讲，学习都是百年大计，是一辈子的事情。学习是一个循序渐进的过程，“聚沙成塔，集腋成裘”，需要点点滴滴地积累和一层一层地递进。学习要有恒心和毅力，没有谁的成功是因为读了一本书或者一夜之间就突飞猛进的。它还需要时间。再伟大的事情如果分散到每一天，也都是很平凡很普通的事情，成功就是把每一件平凡普通的事情做到最好。

学习的思维和方法也非常重要。一个人的学习能力是否强大，主要体现在他学习的方式方法上，光是勤奋和努力是绝对不够的。



学习是一辈子的事，培养出一套行之有效的学习习惯和学习方法，会让你受益终生。对于一个懂得学习、会学习的人来说，成功只是早晚的事。

### 人生的疑问

著名哲学家维特根斯坦在剑桥大学学习时，曾是大哲学家穆尔的学生。



在穆尔授课期间，维特根斯坦是最令他头疼的学生。维特根斯坦总是提出各种疑问，一个接一个，没完没了。一堂哲学课常常会被维特根斯坦的种种疑问搞成了答辩会——维特根斯坦提出疑问，穆尔一一解答。甚至在休息时间，维特根斯坦也穷追不休，亦步亦趋地紧跟着老师穆尔。在剑桥大学，维特根斯坦是一个有名的“问题篓子”。

有一天，穆尔的朋友、著名哲学家罗素问穆尔：“谁是你最出色的学生？”

穆尔毫不犹豫地回答说：“是维特根斯坦。”

罗素问：“为什么呢？”

“因为在我所有的学生中，只有维特根斯坦老是有一大堆学术上的疑问。”穆尔回答说。

十几年后，维特根斯坦在哲学界的名气不仅远远超过了自己的导师穆尔，而且也超过了大哲学家罗素，声名鼎沸。有一次，穆尔问罗素：“你知道和维特根斯坦比较起来，我们为什么落伍了吗？”

罗素静静思考了一会儿，回答说：“因为我们提不出疑问了，而维特根斯坦却还有一大堆的疑问。”

总是提问不等于无知，从不提问也不等于无所不知。勤学和好问是密不可分的，问题总是在思考的时候出现，勤于思考，不断探求，才能在问题的解决过程中收获知识，积累经验，从而一步步走向成功。

## 第18节 对死亡的思考



有一个富翁希望他的家族能永远兴旺下去，特别恭请仙崖禅师写句祝福话，好当作传家之宝，世代相传。

仙崖在一张纸上写道：“父死，子死，孙死。”





富翁看了大怒，骂说：“我想请你写一些祝福的话，你怎么诅咒起我们来？这个玩笑未免开得太大了！”

仙崖说：“我不是在开玩笑。如果你的儿子比你先死，那你一定会十分悲痛。如果你的孙子比你的儿子先死，你和你儿子一定也会非常悲痛。如果你的家人能一代一代照我写的顺序死，这就叫安享天年，也就是我所理解的家族兴旺。”

人们忌讳说死亡。其实，死亡是真正的“众生平等”，死神绝不会因为你的贫富、贵贱、逃避、咒骂而另眼看待你。

每个人都会死。既然不可避免，那就让我们坦然面对它，在真真正正地活过了以后，自然而然地死去！也许，没有比这更“理想”或“幸福”的死亡方式。



## 1 你眼中的死亡

什么是死亡？现代医学说，死亡是指心脏停止跳动、瞳孔放大、呼吸停止、脑波停止等等不再有生命现象。我们每天都可能面对死亡：植物的枯萎、宠物的死亡、亲友的离世……死亡是生活中很自然的一部分。

你是怎么理解死亡的？请静下心来，思考下面的问题，坦诚地记录下自己的真实想法。

1. 你第一次真切意识到死亡是什么时候？

---

---

2. 你和谁讨论过死亡？你认为死后的世界会是什么样的？

---

---

3. 你对死亡的态度是什么？你对待死亡的态度发生过转变吗？

---

---

4. 在对死亡的恐惧中，最让你害怕的是什么？

---

---

## 圣严法师谈生与死

圣严法师是当代著名高僧，2009年去世。他曾在许多地方作过题为“生与死的尊严”的演讲，下面是他演讲中的一段话：

出生之时已确定了死亡的必然来临。生未必可喜，死未必可哀，生命若无尊严，何喜之有？死亡若有尊严，有何悲哀？

如果知道生与死是必然的过程，那么，生命的本身就是尊严。因为生存和死亡是没有办法分割的；出生时，就已确定了死亡的必然来临。因此，生存并不麻烦可怜，死亡也不需要觉得悲哀凄苦。如果生存、生活得没有尊严，那死亡有什么好可惜的？生存又有什么可喜的？相反的，如果死亡得很有尊严，那死亡又有什么可悲哀的呢？



## 2 接受死亡

2500年前，有一个叫乔达弥的妇女，她的孩子不到一岁就夭折了。她非常痛苦，抱着小孩的尸体满街走，碰到人就问能不能把这孩子救活。人们不理解她，嘲笑她，说她疯了。一位老者指点她去找佛陀。佛陀告诉她说：“我可以救活这个小孩，但是有个条件，就是请您到一个没有死过人的家中要一粒芥菜籽回来。”她很高兴，就去找了。

当她到第一家时，主人对她说，他家曾经有很多人去世；她又走到第二家、第三家乃至很多家，每一户人家都死过人。她终于明白了，佛陀说的条件是没有办法办到的，于是就把孩子的尸体埋葬了。



当她再次见到佛陀时，佛陀问她芥菜籽带回来了没有，她回答说：“我已经明白您的条件是没有办法办到的，我的盲目只能使我更加痛苦。”

亲人的死亡会给我们的生活带来巨大的打击，但我们无法改变这个事实，只有用勇气与智慧坦然地接受与面对。对亲人过往的快乐回忆是比悲伤更好的思念。

也许你经历过亲人的死亡。想想下面的问题，写下答案并说给朋友听。也许这样做会勾起你的各种回忆，但是相信你愿意并且有力量再一次面对他们曾经的离去。

1. 你回忆的这个人是谁？他(她)活着的时候，带给了你什么？

---



---



2. 他(她)是怎么离开这个世界的? 当他(她)离开你时, 你是什么感觉?

-----

-----

3. 与他(她)在一起时, 你记忆最深刻的是什么? 你感觉最快乐的是什么?

-----

-----

4. 他(她)的离世, 使你有什么遗憾? 如果再给你一个与他(她)在一起的机会, 你会珍惜什么?

-----

-----

对死者的回忆是为了更好地抚慰生者, 想想你曾经的悲伤与遗憾, 看看你身边的亲人, 你对他们是否足够好? 从现在做起, 不要再让生活重复过去的遗憾。



生命是一种偶然, 死亡却是一种必然。生命是美好的, 因为有生命, 你可以爱, 可以恨, 可以幸福, 可以烦恼, 可以欢乐, 可以哭泣……可以体味生命中一切。



生命是可贵的, 没有生命你什么都不能做; 生命是脆弱的, 经不起天灾人祸; 生命是顽强的, 有好多好多人在用生命进行着抗争。不论多苦, 不论多难, 不论是病魔还是环境, 他们用他们的勇敢、信念、毅力, 战胜了自我。这就是生命的伟大, 这就是生命的歌, 他们用生命唱着一支支永远难忘的歌。

生命需要好好珍惜。因为, 生命只有一次。



### 3

## 自杀是复杂的社会现象

2010年1月21日上午8点, 江苏省阜宁县明达中学高三(7)班学生大龙(化名)从教学楼6楼跳下, 头部大量出血, 虽经医院全力抢救, 还是被宣告死亡。

“每当秒针轻轻滑动30下, 就要有一个人选择离开这个世界。”这是第六个“世界预防自杀日”发布的公告。据统计, 自杀已成为15~34岁青壮年的主要死因。调查显示: 大部分有自杀倾向的人其实并不想死。与此同时, 自杀造成的“后遗症”



也不容忽视。按照世界卫生组织的估计,平均一个人自杀会使六个家人和朋友的生活深受影响。据此测算,中国每年大约有150万人承受着因家人或亲友自杀所带来的严重心理创伤,其中大约有13.5万名小于17岁的孩子经历过父亲或母亲自杀的悲剧,这种严重的心理影响会持续十余年,甚至会持续影响他们的后半生。如何有效地预防自杀,已成为当前亟待解决的社会问题。



### 讨论与交流:

1. 你身边有自杀而死的人吗? 你如何看待自杀而死的人?

---



---

2. 生命只需对自己负责吗? 自杀会对家人、亲友与社会造成什么影响?

---



---

3. 如何预防自杀,你有什么见解?

---



---

乐观地看待人生,人生中充满美好。悲观地看待人生,人生中全是黑暗。当你的人生面临看似不可逾越的困难时,当你的情绪低落、无心生活时,换个角度看待你要面对的问题,也许生活就会豁然开朗。人生没有过不去的坎。



## 4

### 令人震撼的死亡

1967年8月23日,前苏联宇航员弗拉迪米·科马洛夫驾驶“联盟一号”飞船在完成太空作业后,准备返航……不料,当飞船驶入大气层后,一个惊人的意外出现了:减速伞无法打开!这意味着,飞船将在两小时后遭遇地面——不是降落,而是爆炸!地面指挥中心立即向中央请示。最高苏维埃召开了紧急会议,会议的结果是:向全国公布实况!于是,国家电视台中断了正常节目,最著名的播音员出现在屏幕上,他以沉痛的语调宣布:飞船将在两小时后于基地附近坠毁,我们将亲眼目睹民族英雄科马洛夫的遇难……

前苏联的公民被惊呆了,震撼了,沉浸在巨大的悲恸之中。



科马洛夫，这位行将离世的宇航员却显得异常镇定。他首先要求向地面汇报此次飞行的资料。70分钟内，观众只能看到他的图像（因保密原因关闭了语音系统），人们的紧张情绪超过了当年希特勒逼近莫斯科时的程度。接着，一个激动的声音代表最高苏维埃授予科马洛夫“英雄”称号……

科马洛夫的母亲、妻子和女儿被请到了直播现场。白发苍苍的老人颤抖着双手：“儿子，我的儿子，你……”科马洛夫的脸上露出笑容：“妈妈，我很好，您的每一根白发我都看得很清楚……”而那位年轻的妻子只说了一句：“亲爱的……”就哽咽了，再也说不出话来。科马洛夫动情地望着，突然想到了什么，他掏出一只金笔：

“这只笔随我飞入太空，是我最珍爱的，我用宇航服将它包好，待会儿的大爆炸不会伤及它。请你留着，如有可能，也请你把它转交你未来的丈夫……亲爱的，记住，你要幸福！”当10岁的女儿出现在屏幕上时，他的眼里蓦然闪过一丝哀恸：“孩子，你不要哭。”女儿已泣不成声：“爸爸，我不哭……”科马洛夫爱怜地伸出手，像是要去抚摸那千里之外的骨肉。“孩子，记住这一天，以后每年的这个日子，到坟前送一朵花，和爸爸谈谈你的学习……爸爸就要走了，告诉爸爸你长大后要做什么？”

“像爸爸一样，当宇航员！”

科马洛夫流下热泪。

时间一分一秒地流逝。最后的时刻到了，屏幕上科马洛夫毅然举起手，用力一挥：“同胞们，请允许我在这茫茫太空与你们告别……我深情地爱着你们！”

飞船像流星一样掠过长空，接着便什么也看不见了。

这是人类有史以来第一次通过直播的方式呈现一桩重大的灾难的全过程。

一日长于百年。前苏联悲痛的天空因其英勇精神的充盈而变得何等饱满！

那种敢于集体注视死亡——敢于在绝望中诞生的力量，直接验明了这个风雪民族的精神质地和意志品格。

“人可遭毁灭，但不可以被打败。”为什么？——因为人类有尊严。

在那个被泪水冲刷的时刻，民众的情绪不仅没有像政治家害怕的那样——跌入沮丧的渊底，相反，倒激起了无与伦比的震撼和凝聚效果，激燃起人们更加向善向美的理想光焰……

也正是凭借这样的英勇和尊严，几个世纪来的俄罗斯才得以一次次挽救濒临失败的命运。寒酷的历史长夜和政治风暴已使这个民族的心理承受力坚硬如磐石，多少不能承受的突变它都结结实实地承受了……我们才不难理解，为什么当希特勒的大炮只有几公里之遥，而莫斯科红场依然能举行盛大的阅兵仪式。

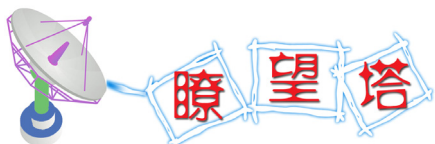
### 讨论与交流：

1. 读了上面这篇文章，你有什么感想？

## 2. 前苏联当局为什么要现场直播这场空难？它起到了什么作用？



老年人处于生命的末期，需要年轻人的关心与照顾。到附近的老年公寓做志愿者，从生理与心理上帮助、照顾老人。在与老人的交流中，你会对生死与生命有更多的感悟。



### 犹抱琵琶半遮面的“安乐死”

“安乐死”是指对无法救治的病人停止治疗或使用药物，让病人无痛苦地死去。“安乐死”一词源于希腊文，意思是“幸福”的死亡。它包括两层含义，一是安乐地无痛苦死亡；二是无痛致死术。我国的定义为：患不治之症的病人在垂危状态下，由于精神和躯体的极端痛苦，在病人和其亲友的要求下，经医生认可，用人道方法使病人在无痛苦状态中结束生命过程。

“安乐死”是否符合大多数人的意志，眼下尚无科学性的调查结果。如果法律付诸实践，则具有极大的强迫性。一旦为安乐死立法，它就像横在病人面前的一把双刃剑，用得好，可以真正解除病人的痛苦；用得不好，就可能成为剥夺病人选择生命权利的借口，被不法不义之徒滥用。

### 死亡的超越

《死亡日记》是一本直面死亡的告白。作者陆幼青毕业于华东师范大学中文系，曾经担任过教师，当过记者，做过商人。2000年他被医生诊断为胃癌晚期，活不过100天。在生命的最后时光中，他决定不吃药、不治疗，以清醒的头脑，对爱情、亲情、生活进行平静而真实的思考，抒写直面死亡的感受。

陆幼青在承受了疾病带来的巨大痛苦后，明白了生命的意义，看清了生与死的界限并非不可跨越。他懂得要在仅有的时间里做些事情，才能让生命得到更长的延续。他抓紧时间撰写珍贵而艰难的《死亡日记》，从容平静地对待活着的每一天。尽力不让死亡的阴影在他去世后影响亲人的生活……许许多多的人从他的事迹与《死亡日记》中，得到了生命的启发与感动。





## 第 19 节 为实现自己的人生蓝图而努力



乔治·萧伯纳说过：“征服世界的将是这样一些人，开始的时候，他们试图找到梦想中的乐园，当无法找到的时候，他们亲手创造了它。”

出外旅游之前人们会带上地图，你有一张自己的“人生蓝图”吗？你正在朝着你的人生蓝图的目标前进吗？当你带上你的人生蓝图出发时，为了实现这个蓝图你做了怎样的努力？



### 1 展望人生的远程

詹姆斯在一家跨国公司工作，1998 年被指派负责中国地区的业务。我在一次采访中认识了他。采访结束时，我按惯例问他对未来有什么规划？原以为他会说几句“展望宏图、实现目标”之类的应付话，没想到他很认真地从文件柜里拿出一份未来 15 年发展规划书。

这份规划是 3 年前做的，分析预测从 1995 年到 2010 年全球市场环境及发展趋势，包括产业形势和竞争形势等，还包括许多具体细致、切实可行的实施方案。

詹姆斯说：“这几年我接触了一些企业家，他们一般只做短期计划，我感到非常惊讶。而我至少要做一个 5 年短期、10~15 年中期、30 年以上的长期计划，因为企业有一个累计发展的过程，它不可能在一两年内就一下子辉煌起来。好了，先不谈这个了，说说你自己吧，你展望过你的人生前程吗？你制定过自己的人生发展规划吗？”

我的脸“腾”地红了。詹姆斯吃惊地问：“怎么，你没有想过自己的人生前程，





没有一个让自己今后受益的人生规划？”我羞愧地说：“一天到晚也没闲着，反正每天都是忙忙碌碌的。”

“人生有很多要做的事，但归纳起来只有两类，一类是紧要的，一类是重要的。许多人不成功，是因为他们把时间和精力都花在眼前的紧要事情上，而无暇去做重要的事。我认为正确的做法是在处理眼前紧要事情的同时，还要把一些时间留给未来，去做那些眼前暂时没有但以后会有收益的重要事情。展望一下自己的人生前程吧，给自己定一个人生规划，否则，到时候你可能会一事无成。”他神色严肃地说。

直到今天，我依然清晰地记得 10 年前詹姆士说过的那番金玉良言。现在，我已经初步事业有成，这要感谢詹姆士，是他给了我一把开启人生的金钥匙。现在我把它送给所有即将开始自己人生的 17 岁男孩和女孩们。

### 思索与分享：

亲爱的同学，你是不是也整天忙忙碌碌在日常的繁琐事务中，无暇展望自己的人生前程？还记得自己曾经制定过的人生规划吗，拿出来审视一下并和同学们一起分享吧。

## 2 修订我的人生规划

人生规划在很大程度上就是自己未来的职业生涯规划。在美国，孩子们上高中的时候，就要请专家给学生进行职业兴趣分析。高中生的职业兴趣和未来设想并未定型，但是通过职业日、职业实践活动，可以得到有效的引导，尽早确定自己的职业兴趣和未来理想。相比之下，现在我们的许多高中生却在懵懵懂懂之中就被分为了理科生、文科生。



有些成年人频繁跳槽和更换工作，除了追求高薪外，还有一个原因就是不知道自己适合怎样的工作，对自己的前途没有比较成熟的规划。高中阶段的学生，可塑性很强，如果在这个阶段就能给自己的未来有一个比较准确的定位，对自己的人生获取最大的成功与发展是非常有利的。那么应该如何设计和实现自己的人生规划呢？

① 明确人生目标和职业目标。要设想一下自己准备成为哪方面的人才，设想不同，人生的规划和成才机会也就不同。

② 分析自己的人生目标。认真地进行自我分析，包括兴趣、气质、性格、能力



等，既要看到自己的优点，也要看到自己的不足。还要对自己欲选定的职业的现状和未来发展前景进行了解。

③ 构建合理的知识结构。在完成日常学业的同时，要有意识地关注自己未来欲从事的职业方面的知识，努力做到既要适应社会要求，又能充分体现个人特色；既要掌握充足的专业知识，又有良好的人文修养。构建合理的知识结构没有捷径可走，只能靠日常的勤奋学习和认真观察。

④ 培养实现人生规划和从事未来职业所需要的实践能力，参加有益的职业训练。可以利用假期、志愿者活动、创新实践等形式，尽量让自己参与一些和人生规划、未来职业相关的活动，在实践中初步培养自己的能力，得到有益的启示。

⑤ 随时观察社会发展趋势，扬长避短，不断完善自己的人生规划。要注意和自己人生规划相关的社会需求的变化，积累与自己未来职业相关的、宽厚的知识，发扬自己的优点，不断克服与未来规划不适应的弱点。

请审视一下你过去制定的人生规划，结合你的实际重新修订。把它放在显眼的地方，时时提醒自己为实现它而努力！

### 我的人生规划

十年以后，我会：

六年以后，我会：

两年以后，我会：

我对实现自己人生规划的优势是：

我还欠缺的是：

为了实现人生规划，我目前最需要做的事是：

对于我还欠缺的，我准备：

## 3

## 人生的准备

人生规划为我们展示了一幅美好的人生蓝图，然而，要让它真正变成斑斓多彩的现实，还需要我们不断努力，储备资源和力量，唯有如此，我们才能一步步地实现自己的人生蓝图。莱斯·布朗的故事也许会给你带来有益的启示。

### 这样为人生做准备

他生活在一个贫困的家庭，而且天生略有些口齿不清。从一开始，生命的阳光雨露就沐浴不到他。入学后，他又被安排在一个专门为学习有障碍的学生开设的特教班里，直到高中毕业。

可是他的心是明亮的。他一直有一个梦想——那就是成为一名电台的音乐节目主持人！知道的人都嘲笑他：乞丐竟做着进天堂的梦，丑小鸭还想变成白天鹅？一个有些口吃的人怎么能当主持人呢？

他并不愠怒，因为只有他知道这梦想并非水中月、镜中花。他要用自己的努力把梦想变成现实。每天晚上，他抱着收音机仔细聆听主持人介绍的爵士音乐，然后用一把梳子当作麦克风，滔滔不绝地向假想的听众介绍一张张碟片。窗外，高悬的明月透过那狭小的窗户，抚摸在他那无比投入的脸上，那张年轻的脸因无限投入而更加生动和美好。

日复一日，年复一年。为了接近梦想，他在时刻准备着。

终于有一天，他鼓足勇气，走进了本地的一家电台。台长当场便拒绝了头戴草帽、衣衫破旧的他的要求。可他并没有灰心。他想，太阳不会永远被乌云遮挡，很快便会探出头来。接下来的一个星期里，他每天都要去找台长一次，台长为了让他知难而退，便答应让他留下来干杂活，但前提是没有薪水。霎时间，他觉得眼前一片芬芳的鲜花，他甚至嗅得出未来生活的馨香。对于他来说这毕竟是新生活的第一步，即使不给他薪水，那又有什么可惜的呢？为了成功，总是要付出代价的，他想。

电台开始有了他忙碌的身影。他的主要工作就是为不能离开电台的播音员端水，倒咖啡，买午餐和晚餐。他像一个帮佣，大家甚至都不知道他的名字。可这又有什么关系呢，他有为理想而前进的决心。在这些白领面前他全然没有自卑。每天，他在电台大楼里穿梭着，无论人们让他做什么，他都乐意去做，甚至做得更多。电台优雅舒适的工作环境，让他心情愉悦而振奋，他看到自己生命的曙光已经在东方悄悄地露出了鱼肚白。

空闲下来时，他便在播音室里分析和揣摩这些主持人为什么受人喜欢，节目有什么特色，自己还有哪些不足。晚上，他又是一遍又一遍地练习。他确信机遇会到来，他全力以赴地时刻准备着。也许只有上帝才知道，他为实现自己的人生理想付出了多少努力。

机会永远垂青那些准备充分的人。一天下午，当他又准时出现在播音室的门口



时，一位来接班的主持人跌跌撞撞地从他身边经过，满身的酒气迎面扑来。这个家伙下午要主持长达四个小时的综艺节目，看来一定会出事的，他暗想，心中甚至还有一股莫名的激动和兴奋。



没多久，那位主持人便语无伦次起来。这时身边的电话骤然间响起，是台长打来的。台长焦急地让他赶快找个人来接这位主持人的班。他爽快地回答：“好的，台长。”机遇像一道光在他眼前瞬间闪现，照得他的心像湖水一般清澈。他箭一般冲进播音室，移开那位已迷醉的主持人，坐上了自己期盼已久的旋转工作台，打开麦克风，坚定而自信地说：“各位听众，大家好！我是您忠实的音乐使者。我最大的爱好就是和大家一起倾听音乐、品位生活。我保证带给你们一档丰富多彩的节目，让你们开心、满意。听着，我就是你们最喜爱的人！”结果大获成功。

他最终实现了自己的梦想，成为了最受欢迎的节目主持人之一！他就是美国最著名的音乐节目主持人——莱斯·布朗。

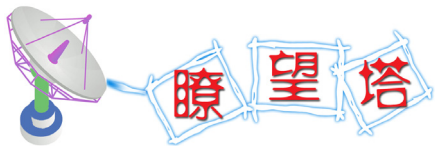
#### 感悟与交流：

每个人都要为自己的人生蓝图而努力，都要为自己的人生做好充足的准备，你准备得怎么样了？和同学们分享一下你为实现自己的人生规划所做的准备吧！



问问父母或自己身边比较有成就的亲友，他们在年轻时是否曾经有过自己的人生规划，他们是怎样为实现自己的人生规划而努力的，从中获取有益的经验教训。

把自己的人生规划拿给父母或最好的亲友看，请他们给你提些合理建议。



#### 成功的机遇永远青睐有准备的人

岁月更迭，成败交织，当有一天你在人生旅途中捡拾到一串美丽的珍珠时，我不会惊讶你的幸运，因为我知道那绝非偶然，而是你多年饲养蚌的回赠。

人生就如一场旅途，在起点时我们拥有相同的起跑线，在路上我们遇到过相同的风景，遇到过相同的宝藏，有的人拾捡起这闪烁的财富，有的人却两手空空。对



于后者，路上的一切仿佛只是过眼烟云，而造成这种结果也只是因为，你忘记了给自己一个容器。

很多人旅行都要求一切从简，可我却认为多带一些，防患于未然会更好。固然背负的比别人多，上山时要多淌一些汗水，可当突然之需来到时，当别人慌乱而无所依时，我却可以在包中掏出急需的物品，那是种多么好的感觉啊！不必在事后抱怨这次旅途一切顺利，很多东西都白白背负了，别忘了，你比那些轻装上路的人多了一份心安。

总是在交作业的前一天才知道没写完，总是在考试之前才发现好多内容没有复习，似乎我们总是被既定的事务所追赶着，而丧失了主观能动性，事情来了才想到解决它，而不去想防止它的发生。

为什么要到洪水决堤才去抗洪抢险，而不事先花些心思去修坝？为什么要等到土地干裂、环境恶劣了才想到要去改善，而不是从一开始就保护它？为什么许多事情在失去了才知道珍惜呢？

太多太多的疑问汇成一个答案，那就是我们没有准备，在没有任何准备的情况下，难免会做一些傻事，难免要走些弯路。而这些就是我们成长所要付出的代价，我们要从中学到很多东西。

成功就是一条鱼，如果你不是时刻拥有一张网，它就会在你眼前窜过。为了等待这条鱼，你可能已经在岸边驻足许久，可能望眼欲穿，可当它真的到来了却发现自己束手无策，只能再苦等下一次良机，可谁能保证它会再次出现在你面前呢？

春天的播种是为秋天的收获做准备，现在流的泪和汗是为了以后美好的前程做准备，今天的努力和拼搏是为了明天的成功做准备，而这一切的一切都是为我们的人生做准备！

年轻人，你的每一步路都是在为未来的人生做准备，让我们从现在开始，为成功人生积蓄力量！

## 第20节 18岁，出发



歌曲《梦想缤纷》中有这样几句歌词：

十七八岁的年纪没有深沉，  
开始成熟的生命梦想缤纷；



打开宁静的天空当做画布，  
涂上最美的颜色展示青春……

如果说人生是一场远航，那么 18 岁便意味着扬帆起航；如果说人生是一场赛跑，那么 18 岁便是冲向目标的起跑线。年轻的你已经或即将踏入 18 岁，青春焕发，活力张扬，梦想的旅途展现在你的面前。18 岁，让我们整装出发。



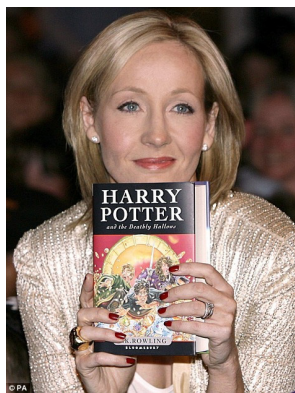
## 思考与探究

### 1 18 岁的梦想

乔安娜·凯瑟琳·罗琳曾是一个普通的英国女孩，没有出众的外表，没有显赫的家庭，但是她的想象力异常丰富，那些层出不穷的怪异念头与奇思妙想，让她的父母不胜其烦。

在要上大学的时候，罗琳想攻读英国文学，以便将来成为一名作家。而她的父母认为，那些不安分的想象力是一种怪癖，不能用来偿还房屋贷款或挣养老金，她应该读一个类似会计的专业学位，以便将来有个能挣口饭吃的本事。最终双方妥协，她去学了一门外语。

上了大学后，罗琳依然没有放弃自己的梦想，经常去图书馆看一些童话书。大学宽松的环境和广泛的阅读让她有了更多的时间和空间去想象。在她的脑海中，常会出现童话中的情景：穿着漂亮裙子的公主，蔚蓝的



乔安娜·凯瑟琳·罗琳

天空，绿绿的草地，还有巫婆与魔鬼……这些童话人物之间有许多许多的故事。

毕业后，她去了具有童话色彩的葡萄牙，找到了一份英语教师的工作，业余时间继续想象着她的童话世界。在当教师的日子里，罗琳与一位幽默、风趣的记者结了婚并有了一个女儿。起初，丈夫很爱她，但妻子终日的奇思异想和那些远离人间烟火的故事，让他苦不堪言。很快，他们的婚姻走到了尽头，她的生命遭受了最沉重的一击。

祸不单行的是，离婚不久她又被学校解聘，无法在葡萄牙生活的她，带着女儿回到了英国，租住在一间没有暖气的小公寓里，靠领政府的救济金生活。但是，她并没有放弃自己的梦想，依然喜欢童话。为了节约一丁点儿取暖费，她经常坐在咖啡馆里写作。

一次，去领救济金的时候，她坐在冰冷的椅子上等地铁，一个想象中的童话人物形象突然涌上心头。回到家，她铺开了稿纸，多年的积累让她的灵感和创作热情一发而不可收。几个月后，她的第一部长篇童话《哈利·波特》问世了，在找了好多家出版社后，终于在一个小出版社出版了。没有想到的是，书一上市就畅销全国，销量达到了几百万册。后来她又陆续创作了一系列童话作品。书的稿费也让她过上了富裕的生活。

每一个人都是有梦想的，不同的是，当遭遇挫折时，好多人都放弃了梦想，顺从了别人的意志，屈就于现实。可是乔安娜·凯瑟琳·罗琳却一直坚持着，即使在遭受人生的重大挫折时也没有放弃。因为坚持，她才有了今天的成就。

### 感悟与交流：

梦想是悬挂在人生前方的指路明灯，也许因为种种机缘、险阻，我们无法达到梦想的顶峰，但它为我们指明了人生奋斗的方向。18岁的你为人生确立了怎样的理想呢？请写下来。

## 2 18 岁的选择与努力

20 世纪 80 年代，杭州出现了改革开放后的第一批外国游客，他们住在香格里拉饭店。一个十几岁的男孩，每天清晨 5 点就出门，然后骑 45 分钟自行车到香格里拉饭店门口，等着那些外国人。他不是来看新鲜的，他希望能给这些外国游客当导游，而且不收费。不收费，但是有收获——练习英语口语。这个瘦小的男孩，蹬着一辆破自行车，请老外坐在后座上。老外坐上这样的免费旅游车，听着这个男孩用稚气的英语介绍杭州名胜。





有的老外第二年又来杭州入住香格里拉饭店，清晨起来看见门口还是站着这个男孩，他们以为自己产生了幻觉，好像自己从没有离开过杭州一样。要不，门口怎么总是站着这个孩子？第三年，老外又来了，不觉大惊：“你还在这里？这个孩子将来一定有出息！”

2008年1月12日，在杭州大剧院举行的“2007年度十大风云浙商”的颁奖大会上，人们听到了关于他的介绍：“他用一个源自神话的名字，创造了互联网上的一个神话。”他就是阿里巴巴网站的创始人马云。



马云

人生有许多道路可供选择，也许是父母为你选择与铺就的坦途；也许是你暗藏在心中但布满荆棘的梦想。人生不可能面面俱到，你的选择可能会有遗憾，我们能够做到的，是坚守自己选择与认定的道路。

没有梦想的人，一生都会浑浑噩噩；有梦想而不去实现的人，梦想只是空想。18岁的你，有了远大的梦想，选择了正确的道路，还要一步步脚踏实地地去实现。想一想，为了实现人生的梦想，你付出了哪些努力。

### 3 18岁的感悟

18岁的我们，懂得什么叫坚持。坚持的昨天，叫立足；坚持的今天，叫进取；坚持的明天，才叫成功。为了明天的成功，我们用年轻人特有的毅力在坚持。

18岁的我们，懂得什么是理想。

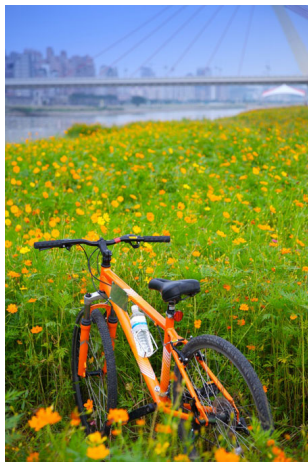
理想是世界的主宰。没有理想的鼓舞，就会无法摆脱空虚和渺小。浑浑噩噩者，只能醉生梦死；朝三暮四者，只能徘徊不前；遇险顿足者，只能望洋兴叹……扬起理想的风帆吧，她会告诉你——我的未来不是梦！

18岁的我们，懂得什么叫奉献。

“予人玫瑰，手有余香”，帮助别人，快乐自己。“落红不是无情物，化作春泥更护花”的真诚指引着我们；

“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”的执着感动着我们；“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的壮烈震撼着我们。奉献自己微薄的爱，浇灌满园娇艳的花，你会闻到沁人心脾的花香。

18岁的我们，懂得什么叫友谊。





友谊是友人离别前手里那柔软的柳条；友谊是王伦那比潭水还要深千尺的感情；友谊是李白对着孤帆不愿落下的挥手；友谊是王勃“天涯若比邻”的超越空间的感受；友谊是高适“莫愁前路无知己”的自信和达观。

18岁的我们，懂得如果有一种信念深刻在心里，会那样的刻骨铭心；我们懂得风雨交加的路上需要坚强；我们懂得能像今天这样肆无忌惮地挥洒泪水和汗水是一种幸福……

18岁，青春跳跃的日子，激情澎湃的年龄，18岁的我们拥有坚持，充满理想，学会奉献，珍惜友谊……

18岁，让我们踏着青春的节拍，向着绚丽多彩的未来——出发！

青春是一道亮丽的风景线，当岁月的车轮带你走近18岁的路口，希望你能在每一分、每一秒体验生活。当时光伴随着岁月流逝的时候，请你守住18岁的想法、18岁的情感、18岁的感悟，请你守住这些宝藏，守住这些快乐，守住生命的这份灿烂，让它伴随着你一同成长。



在“生命教育”课程开始之初，你为自己种下了一棵生命树，它成长在生命教育的课堂上，一路伴随你同行。你和你的同学共同经历了“生命花开”，一同结识了“生命之友”，一起获取“生命之盾”，并“让生命之花绽放”。

“生命教育”的每一段旅途上都留下了你的足迹，也都让你收获和感动着。在你的精心呵护下，这棵生命之树不断成长、壮大、开花、结果。此刻，请细细地看一下你的生命树，盘点一下你的生命教育收获，准备好去采摘生命树上的果实。你准备好了吗？

请用最美好的词语把你采摘的生命树果实，放在下面的“篮子”中。

在生命树上，我收获了 \_\_\_\_\_

---

它带给我的启示是 \_\_\_\_\_

---

在生命树上，我又收获了 \_\_\_\_\_

---



它带给我的启示是\_\_\_\_\_

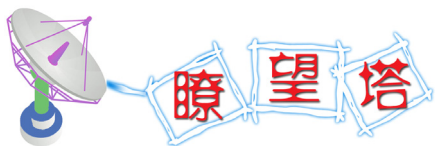
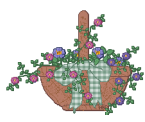
\_\_\_\_\_

在生命树上，我还收获了\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

它带给我的启示是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 怎样做人

人生在世，无外乎两件事：一是做人，一是做事。做人没有一定的法则和标准，但是有一定的技巧与规律，这里说一些小道理。

### 1. 做个有志向的人

拿破仑说过：“不想当将军的士兵，不是好士兵。”做人应该有信仰、有信心。信仰是指引我们走向成功的航标，而自信是走向成功的动力。美好的前途来自于自强、自立、自信，不达目的不罢休。不要把一次的失败看成是人生的终审。逃是懦弱，避是消极，退就显得更加无能。

立个志向，树个目标，人生才有奋斗的方向。心在那里，路就在那里。有了志向，才有做人的气魄、胆略和本事。所以，做人需要问问你的志向在那里，要问问你有没有信心。

### 2. 做个善良的人

善良是人性中最温暖、最美丽、最让人感动的一缕。大千世界，不一定人人都很成功，人人都成为英雄，但一定要善良仁慈。遇到乞讨者，施舍他一点儿钱；遇到老弱病残孕，主动让座；遇到迷路的小孩，把他送回家，为他指点方向。一个微笑、一个简单的动作、一句发自内心的问候，并不难做到，却可能帮助别人走出困境。

一切人，一切事物都是相连的。在施予他人的时候，你也是在利益自己；当伤害别人时，也是在伤害自己。有了善良的品性，才会真心爱父母、爱他人、爱大自然。做人不一定要顶天立地、轰轰烈烈，但一定要善良真诚。

### 3. 做个有教养的人

中国人崇尚道德。五千年来，无论世事如何变化，勤俭、忠义、谦让、孝顺都是亘古不变的美德。小成功靠机遇，中成功靠能力，而大事业的成功就完全靠品格、看操守。大凡成功的人，往往都是德行高尚的人。

所谓教养，就是知深浅、明尊卑、懂高低、识轻重、讲规矩、守道义。有教养的人在自己独处时，超脱自然，会管好自己的心；在与人相处时，则为他人着想，与人为善，淡然从容，能管住自己的口。

### 4. 做个乐观的人

人到世间，不是为苦恼而来，所以不能天天板着脸孔，整日忧愁悲伤。苦恼的人生没有乐趣。世界像一面镜子，你对它笑，它也对你笑；你对它哭，它也对你哭；你心平气和，它就还你和颜悦色；你气势汹汹，它也还你横眉冷对。与其对不能得到的耿耿于怀，倒不如对已经拥有的满足感恩。

存好心，做好人，欢喜在心，乐观向上，这样就能站成一座丰碑，走出一道风景。人生苦短，与其事事剑拔弩张，不如学着“幽它一默”。

### 5. 做个宽容的人

海纳百川，靠的是宽容的心。做人做事，心胸不可太狭隘。尺有所短，寸有所长，金无足赤，人无完人，赏识别人的优点，包容别人的不足，靠的是有爱人之心，有容人之量。对仇敌怒火中烧，烧伤的是你自己。忍不下一口气，就恶言拳脚相向；看不得他人春风得意，就嫉妒诬陷；这样的人只会是昏暗无光，路越走越窄。

宽容不是懦弱，而是一种忍辱负重的大智大勇。为他人着想，是为自己铺路。宽容不是纵容，晓之以理，动之以情，考虑的是别人的自尊和承受能力。善待别人，就是善待自己，受到伤害，不要始终耿耿于怀、怀恨在心。学会忘记是对自己的最好保护；要感谢生活给了你磨砺自己的机会；心里充满阳光，生活也会一片灿烂。

### 6. 做个实在的人

做老实人，讲老实话，办老实事，这是做人之根本。双手插在口袋里，永远爬不上成功的梯子。多一些努力，便多一些成功的机会，天道酬勤，不要光耍嘴皮子。

从不攀登的人很少摔跤，要想知道成功的滋味，就得敢闯敢干，少言多行。小事不想做，必然大事做不了。先扫一屋，才能扫天下，要从自我做起，从现在做起，从小事做起，从点滴细节做起。

### 7. 做个智慧的人

有知识不等于有智慧。人有了知识，还应该明白如何在实践中加以应用，否则充其量不过是一本记载着知识的书。智慧是一种洞察力和判断力，知道什么事“可为”，什么事“不可为”。

智慧有时候是一种权衡和折中，用中庸拒绝极端，用理智分析情景，用冷静掌控抉择，用自觉端正态度，用学习积累经验，用勇气放弃包袱。对弱者，光关心不



够，要帮助；对别人的失误，光原谅不够，要忘记；对自己的未来，光梦想不够，要行动。

### 8. 做个正直的人

做人要正直、做事要正派，这是立身之本、处世之基。品行端正，做人才有底气，做事才会硬气。襟怀坦荡，光明磊落，就会赢得信赖与尊敬。

己不正，何以正人？正直的人不谋私，不贪利，不文过饰非，不偷奸耍滑，不阿谀奉承，不溜须拍马，不阳奉阴违，说的都是真话，做的都是正事。

### 9. 做个谨慎的人

谨慎是“不糊涂”的基础。低调做人，踏实做事，慎而思之，勤而行之。处顺境就飘飘然，洋洋得意；遇挫折就怨天尤人，牢骚满腹；必定难成大气。

谨慎还是远离危险、确保安全的良方，一次深思熟虑，胜过百次草率行动，靠谨慎比靠鲁莽更能制胜。

以上9条并非十全十美。人非圣贤，孰能无过？从古至今没有面面俱到的人。但世间只有想不到的事，没有做不到的事，在茫茫人生旅途上，时时提醒自己，叮嘱自己，给自己亮起一盏心灯，这样才能把人做好，把事做好。

